THANH HẢI
(Biên soạn)

Thực đơn dinh dưỡng cho người BỆNH TÁO BÓN



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ - THÔNG TIN

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG
CHO NGƯỜI BỆNH TÁO BÓN

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH TÁO BÓN

Thanh Hải (*Biên soạn*)

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ THÔNG TIN

THẾ NÀO LÀ TÁO BÓN?

Thức ăn đi qua hệ thống tiêu hoá, chất bổ được cơ thể hấp thụ, cặn bã được thải ra ngoài. Nếu thời gian đào thải và thời gian hấp thụ thức ăn cách nhau quá xa, thành phần nước trong phân (bã) bị mất đi quá nhiều, khiến phân trở nên khô cứng, khó thải ra ngoài thành táo bón. Người bị bệnh táo bón, do không kịp thời thải chất bã ra ngoài, chất thối rữa trong đường ruột bị hấp thụ trở lại vào cơ thể, trở nên độc, sinh ra các chứng đau đầu, hoa mắt, rêu lưỡi dày, giảm thèm ăn, ợ hơi, ợ chua, miệng đắng, thở hôi, buồn nôn, mỏi mệt, đầy bụng, thậm chí dễ gây ra ung thư đường ruột. Do vậy khi bị táo bón chúng ta không được chủ quan.

CÁC NGUYÊN NHÂN CHÍNH GÂY NÊN CHỨNG TÁO BÓN

- Táo bón do ăn uống: trong một thời gian dài, ăn các thức ăn thiếu chất xơ như rau xanh, trái cây, hoặc ăn quá ít, chất bã thực phẩm không đủ để kích thích niêm mạc ruột, vỏ não không được kích thích đầy đủ, không muốn đại tiện, dẫn đến táo bón.

- Táo bón do tình trạng sức khoẻ: người già suy nhược, dinh dưỡng kém, béo phì, bệnh về tiêu hoá khiến các co hỗ trợ bài tiết (như cơ hoành, cơ bụng, co khung chậu) trở nên không đủ lực tác động, dẫn tới táo bón.

- Táo bón có tính chất cơ học: do toàn bộ hoặc một phần đường ruột bị tắc bởi ung thư, hoặc đường ruột bị tắc nghẽn, sự vận động các chất ở bên trong đường ruột bị cản trở, dẫn đến táo bón.

- Táo bón do thần kinh giao cảm vách quá nhạy làm cho thành ruột co thắt, căng cơ, dẫn đến hẹp đường ruột, khiến phân bã khó đi qua, sinh ra táo bón. Chất xơ thô trong thức ăn quá nhiều cũng có thể dẫn tới co thắt thành ruột, dẫn tới táo bón.

- Táo bón có liên quan mật thiết tới bệnh trĩ. Người bị táo bón lâu rất dễ bị trĩ. Khi bị trĩ, dẫn tới cơ vòng hậu môn co thắt, đau đớn nên sợ đại tiện. Vì thế, từ bệnh trĩ dễ dẫn tới táo bón. Người bị táo bón thì phân khô gây thương tổn trong và ngoài hậu môn, dẫn đến bệnh trĩ không ngừng làm cho bệnh trĩ ngày càng nặng thêm. Cho nên người vừa bị táo bón, vừa bị trĩ thì ăn uống, phải điều trị tổng hợp cả táo bón và trĩ mới có thể khỏi được.

CÁC LOẠI THỨC ĂN MÀ NGƯỜI BỊ BỆNH TRĨ VÀ TÁO BÓN NÊN ĂN VÀ KHÔNG NÊN ĂN

- Nên ăn nhiều loại thực phẩm giàu vitamin B, có lợi cho việc tạo hơi, ăn vừa phải chất béo và tăng lượng nước đưa vào cơ thể. Tăng thực phẩm chất xơ đưa vào cơ thể để kích thích tăng bài tiết dịch tiêu hoá và nhu động ruột, giảm thời gian thức ăn đi qua ruột, giúp đại tiện tốt. Thực phẩm giàu chất xơ có: rau hẹ, rau cần, củ cải, tảo bẹ, cải trắng, vỏ tôm, giá đậu nành, giá đậu xanh, đậu cô ve, khoai tây, khoai lang, gạo lức, bột mì, củ mài, các loại trái cây ăn cả vỏ. Thực phẩm giàu vitamin B1, B2 có: ngô, kê, gạo lúa lùn, đậu và sản phẩm chế biến từ đậu, bột mì, lạc, trứng gà, gan heo, tim heo, thịt heo, gan bò, gan dê, sữa bột, gan gà, gan vịt, lươn, rau cần, cải, súp lơ... Người bị táo bón cũng nên ăn thêm một số thực phẩm giàu chất béo. Vì chất béo có thể làm trơn, thông đại tiện, cho nên khi đun nấu cần sử dụng nhiều dầu lạc, dầu mè, dầu đậu, dầu hướng dương... Các loại thực phẩm này có thể tăng thêm dinh dưỡng lại không gây béo phì, chất béo có tác dụng điều trị nhất định đối với bệnh táo bón. Ngoài ra ăn nhiều cháo, sữa đậu, sữa bò, nước trái cây, mật ong... uống nhiều nước có hiệu quả điều trị tương đối tốt đối với chứng táo bón và bệnh trĩ.

- Nguyên tắc ăn uống đối với bệnh táo bón dạng thần kinh hoặc có tính cơ học là: thực phẩm dạng

lỏng không có chất xơ thô hoặc cơm mềm ít bã là tốt và nhất là không có tính kích thích. Vì thế người bệnh có thể chọn ăn cháo gạo, mì nước, bánh mì hấp, sữa bò, trứng gà luộc, thịt xay, nước trái cây, bột củ sen, bánh bích quy, dầu lạc, dầu đậu và phải uống nhiều nước nhằm giảm áp lực của thức ăn đối với ruột, giảm sự cản trở vận động của thức ăn trong ruột, đồng thời bảo đảm thành phần nước của phân trong ruột, làm cho phân trơn mềm, dễ bài tiết ra ngoài.

- Không nên uống rượu, trà đặc, cà phê vì những thứ này làm khô phân, khiến cho bệnh táo bón và bệnh trĩ thêm trầm trọng. Người bị táo bón do ăn uống thì không nên ăn các thực phẩm tinh ít xác, như gạo, bột mì làm quá sạch. Người táo bón và mắc bệnh trĩ do thần kinh hoặc có tính chất cơ học thì không nên ăn thực phẩm nhiều xác như lương thực khô, rau cần, cải bó xôi, trái cây và rau tươi vì các thực phẩm này gây kích thích hoá học và cơ học đối với đường ruột và hậu môn, gây co thắt và tắc nghẽn đường ruột, dẫn đến táo bón nặng hơn.

- Dược liệu thường dùng để phòng chống táo bón là: hà thủ ô, hạt quyết minh, quả sung, khổ sâm, mật ong, nha đam, đỗ trọng, lá dâu, sa sâm, hạt trắc bá, tía tô, nhục thung dung, hoàng kỳ, dầu mè, mè đen, nhân hạch đào, ngọc trúc, đại hoàng,

tảo bẹ, củ mài, ngân nhĩ, táo đỏ, củ cải, mã đề, rau hẹ, bạch quả, nhân mận, rễ dâu...

KHOAI LANG

Theo kinh nghiêm dân gian, ăn nhiều khoai lang có thể điều trị bí đại tiện, giúp thông ruột để bài tiết tốt. Trong sách "Bản thảo cầu nguyên" cho rằng khoai lang " mát máu lợi huyết, khoan ruột dạ dày, thông bí đại tiện, bài tiết các chất độc hại tích trong nội tạng", rất thích hợp cho người bị bí đại tiện kéo dài. Cũng có thể dùng 250g lá khoai lang, thêm dầu, muối, xào thành món ăn, ăn vào các buổi sáng và tối, khi đói bụng, sẽ rất có lợi cho người khó đi ngoài.

HẠT VỪNG

Có thể nhẹ ruột, thông tiện, thích hợp cho người bí đại tiện ruột khô. Trong tạp chí " Đông y Thượng Hải" số tháng 9 năm 1963 đã viết " có bà lão 65 tuổi, bị âm hư, dịch khô, mắc chứng đại tiện thói quen đã 5 năm, cứ 4 – 5 ngày mới đi một lần, kèm theo chứng đau đầu, tê chân tay, miệng đắng, khô cổ. Bà dùng bài thuốc " tang ma hoàn" trong sách " y kinh" dùng vừng đen với lá dâu, nghiền nhỏ, trộn với mật ong, vo thành viên, mỗi ngày dùng 12g – 15g, cứ như thế trong vòng 1 tháng sẽ khỏi bệnh.

A GIAO

Có thể bổ âm bổ huyết, nhuận ruột, thích hợp cho người bí đại tiện, cơ thể suy nhược. Trong sách "Nhuận tràng trực chỉ phương" có giới thiệu bài thuốc trị bí đại tiện ở người tuổi già, cơ thể suy nhược: " 200g a giao, 3 miếng hành tươi, 2 thìa mật ong. Hành hãm nước bỏ bã, cho a giao và mật ong vào ăn nóng trước bữa ăn". Bài thuốc này cũng rất thích hợp cho sản phụ bị suy nhược cơ thể sau khi sinh nở, và những người bị bí đại tiện.

QỦA CHUỐI

Có thể thanh nhiệt, nhuận ruột, giải độc, thích hợp cho người bí đại tiện, cơ thể suy nhược theo thói quen và những người bí đại tiện tính nhiệt. Mỗi ngày nên ăn chuối 2 –3 lần, mỗi lần khoảng 2 quả.

QỦA DÂU

Có thể bổ dịch, nhuận ruột, thích hợp cho người bí đại tiện thể hư, ruột khô, và những người bị đại tiện huyết hư mãn tính. Có thể lấy những quả dâu tươi, chín đen ép lấy nước, mỗi ngày uống hai lần, mỗi lần 15 ml. Hoặc dùng 2 kg dâu tươi, thêm

đường cát trắng, thêm nước, đun thành cao dâu, mỗi ngày uống 2 lần với nước đã đun sôi, mỗi lần 15g liên tục trong 1 tuần rất có hiệu quả.

MÍA

Có tác dụng thanh nhiệt, tạo nước bọt, nhuận ruột, thích hợp cho người bị bí đại tiên tính nhiệt. Có thể dùng nước mía vỏ xanh, 1 cốc nhỏ mật ong, trộn đều, mỗi ngày uống khi đói vào các buổi sáng và tối.

NHÂN QUẢ THÔNG

Thích hợp cho người bị bí đại tiện, khô ruột mãn tính, có tác dụng dưỡng dịch, nhuận phổi, thông ruột. Có thể dùng 30g nhân quả thông nấu thành cháo loãng với gạo tẻ lùn rồi ăn hằng ngày vào buổi sáng và tối. Hoặc dùng 150g đến 500g nhân hạt thông rang chín, giã nhỏ, bỏ thêm 500g đường trắng và một lượng nước thích hợp, đun nhỏ lửa nấu thành cao, sau khi nguội cho vào lọ, khi dùng thì pha với nước sôi rồi uống vào các buổi sáng và tối hằng ngày.

NHÂN QUẢ BÁCH

Có chứa hàm lượng dầu phong phú, có thể nhuận ruột, thông tiện, thích hợp cho người bí đại tiện, ruột khô. Trong sách "Thế y đắc hiệu phương" có nói về " ngũ nhân toàn" có tác dụng nhuận thông ruột, thông bí đại tiện, chính là dùng nhân quả bách kết hợp với nhân quả thông, hồ nhân, hạnh nhân làm thành các viên thuốc. Cũng có thể dùng nhân quả bách, hoả ma nhân mỗi loại 10g rang lên rồi giã nhỏ, hãm nước 20 phút rồi lọc bỏ bã, bỏ thêm 1 lượng đường thích hợp uống mỗi ngày 1 lần sẽ thông tiện, đi ngoài bình thường.

HỒ ĐÀO

Sách cổ ghi lại rằng, hồ đào thích hợp cho người đại tiện khô, vón cục. Trong sách "Y lâm soạn yếu" có nói nhân hồ đào nhuận ruột thông tiện. Trong dân gian thường dùng nhân hồ đào, vừng đen, mỗi loại 500g rang lên rồi giã nhỏ, uống với mật ong khi đói vào các buổi sáng và buổi tối vừa có thể tẩm bổ cơ thể vừa trị chứng bí đại tiện thói quen. Cũng có thể dùng 30 – 50g cùi hồ đào nấu với gạo tẻ lùn, vào các buổi sáng và tối.

RAU HẸ

Có thể dùng rau hẹ rửa sạch, sau đó giã lấy nước cốt sao cho đầy một cốc, khoảng từ 30 –50 ml, thêm 15 – 20 ml rượu hoàng tửu, đun sôi rồi uống, sẽ rất tốt cho người bí đại tiện.

CỦ CẢI

Có thể dùng 250g củ cải trắng tươi, rửa sạch, ép lấy nước cốt, sau đó bỏ thêm một chút mật ong uống hết trong 1 lần, mỗi ngày uống một lần. Trong sách "Nhật dụng bản thảo" có viết củ cải làm nở cách ngực, lợi đại tiện. Vị thuốc này đặc biệt thích hợp cho người bí khí, người bí khí muốn đi ngoài nhưng không được, thậm chí bụng trướng ngực đầy báng.

RAU DỀN

Rau dền có thể thanh nhiệt lợi khiếu. Trong dân gian hay xào rau dền ăn, có thể trị chứng đại tiện vón cục khô, khó đi ngoài. Trong sách "Điền Nam bản thảo" viết rau dền trị chứng bí đại tiện. Trong "Bản thảo cương mục" cũng cho rằng rau dền lợi ruột. Người bí đại tiện thói quen nấu cháo rau dền ăn.

RAU CHÂN VỊT

Người bí đại tiện lâu ngày nên ăn thường xuyên rau chân vịt vì rau chân vịt có tác dụng nhuận khô thông tiện. Trong sách "Bản kinh phùng nguyên" có viết rau xanh có thể thông ruột, lợi dạ dày, mà rau chân vịt lại lạnh trơn, nên ăn thường xuyên. Trong "Tuỳ tức cư ẩm thực phổ" cho rằng rau chân vịt khai cách ngực, thông ruột, dạ dày, nhuận khô, hoạt huyết, thích hợp cho người đi ngoài khó, những người bệnh trĩ.

KHOAI MÔN

Thích hợp cho người bí đại tiện, vì khoai môn có chứa hàm lượng tinh bột phong phú, đồng thời cũng chứa vitamin B1, vitamin B2, vitamin C, và là thức ăn có kiềm tính, trong dân gian có kinh nghiệm ăn nhiều khoai môn để trị chứng bí đại tiện.

CỦ TỪ

Chứa hàm lượng lớn vitamin B1, vitamin B2, có thể tăng cường sự co bóp của dạ dày là thức ăn lý tưởng để phòng và trị bệnh bí đại tiện.

SỨA BIỂN

Có thể thanh nhiệt, tan đờm, tiêu tích, nhuận ruột, thích hợp cho người đại tiện phân khô, vón cục. Bài thuốc "Tuyết canh thang" trong sách " Cổ phương tuyển chú" có dùng 20g sứa biển, 4g mã thầy, hãm nước uống, không những rất tốt cho người mắc chứng ho lâu ngày, khạc đờm mà còn thích hợp cho người bị đi ngoài phân khô, vón cục.

MẬT ONG

Có thể nhuần khô, làm sạch ruột, thích hợp cho người bí đại tiện, ruột khô. Trong sách "Thực dụng kinh hiệu đơn phương" từng giới thiệu: có một ông lão 61 tuổi, bán thân bất toại, khó đi ngoài, nằm liệt giường đã nửa năm. Dùng 180g mật ong, 30g vừng đen, giã nhỏ, trộn đều, đun sôi thành món điểm tâm để ăn mỗi ngày 2 lần. Nửa tháng sau bệnh nhân đi ngoài bình thường, 3 tháng sau có thể rời khỏi giường, nửa năm sau thì hoàn toàn bình phục.

MỠ LỢN

Có thể nhuận ruột, thông đại tiện. Trong "Bản thảo cương mục" có ghi lại bài thuốc dùng 100g mỡ lợn bỏ vào cốc gốm, bỏ thêm 100g mật ong, đun nhỏ lửa cho đến sôi rồi để nguội, trộn đều mỡ với mật ong. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần một

thìa canh, sẽ rất có lợi cho người bí đại tiện ruột khô.

ĐƯƠNG QUY

Vừa có thể bổ huyết, điều hoà kinh nguyệt, là vị thuốc thường dùng trong phụ khoa, lại vừa có thể nhuận khô, trơn ruột, thích hợp cho người bí đại tiện. Có thể dùng 15g đương quy với 15g hà thủ ô hãm nước uống, có tác dụng dưỡng huyết nhuận ruột, đặc biệt có lợi cho người bí đại tiện, ruột khô, huyết hư.

NHỤC THUNG DUNG

Có tác dụng bổ thận, ích tinh, trơn ruột, đặc biệt thích hợp cho người bí đại tiện, dương hư, bí đại tiện huyết khô. Trong sách "Y học quảng bút ký" giới thiệu nhục thung dung trị chứng huyết dịch khô ở người già, chứng khó đi ngoài, dùng 300g nhục thung dung, ngâm với rượu trắng rồi bỏ ra thái lát, đun với 3 bát nước, cứ đun cạn cho đến khi chỉ còn khoảng một bát là được.

TỬ QUYẾT MINH

Có thể thanh gan, sáng mắt, thông tiện, thích hợp cho người bí đại tiện thói quen. Có thể

dùng 500g tử quyết minh rang vàng, mỗi ngày dùng 10g – 15g pha với nước sôi, uống thay trà.

BÍ ĐỎ

Tính ôn, vị ngọt, Đông y cho rằng bí đỏ có tác dụng bổ trung ích khí. Theo nghiên cứu y học cho rằng bí đỏ không những có ít đường, nhiệt lượng thấp mà còn chứa lượng vitamin phong phú, có tác dụng thông tiện. Những người bí đại tiện, đặc biệt là người cao tuổi bí đại tiện, cơ thể suy nhược nên ăn bí đỏ.

THỊT LỢN

Có tác dụng bổ hư, dưỡng huyết, nhuận khô, thích hợp cho người bí đại tiện, cơ thể suy nhược. Trong sách "Tuỳ tức cư ẩm phổ" có nói thịt lợn có thể lợi đại tiểu tiện và còn giới thiệu cách trị chứng bí đại tiện: nấu canh thịt lợn, thổi đi lớp mỡ rồi uống canh.

QỦA TÁO

Theo nghiên cứu y học hiện đại, trong qủa táo có chứa lượng xenlulô, gelatin phong phú. Cứ trong 100g táo thì chứa 15,3 – 20,6g xenlulô, 15 – 18g gelatin, 2 chất này đều có tác dụng thông tiện.

Xenlulô khó tiêu hoá, kích thích ruột co bóp, từ đó mà thông tiện.

Chứa mg%: Vitamin C (3 –8), vitamin P (200 – 900), axit chlorogenovic (5 – 50), sắt, canxi, inozit (10 – 18).

Có tác dụng điều tiết đường ruột, cải thiện triệu chứng táo bón và tiêu chảy. Vì vậy những người bị bí đại tiện thói quen ăn nhiều táo sẽ rất có lợi.

SỮA BÒ

Tính trung, vị ngọt, có thể bổ hư nhuận ruột, thích hợp cho người cao tuổi bí đại tiện, phụ nữ sau khi sinh, cơ thể suy nhược. Trong sách "Điền nam bản thảo" từng nói sữa bò có lợi cho ruột. Sách "Bản thảo cương mục" cũng cho rằng sữa bò nhuận ruột thích hợp cho người cao tuổi.

HẢI SÂM

Là thực phẩm bổ dưỡng, vừa có thể bổ âm nhuận khí vừa dưỡng huyết, thông tiện. Như trong sách "Dược tính thảo" có nói hải sâm hạ hoả bổ thận, thông ruột nhuận khí và còn giới thiệu cách trị chứng hàn, ruột khô kết lại: hải sâm, mộc nhĩ nhồi vào lòng lợn nấu lên rồi ăn. Người bí đại tiện ruột khô, hoặc bí đại tiện huyết hư, bí đại tiện thể hư ở người cao tuổi thì nên ăn hải sâm.

HẠNH NHÂN NGỌT

Tính trung, vị ngọt, có thể thông tiện, nhuận ruột. Trong sách "Trung dược thực dụng hiện đại" cho rằng hạnh nhân ngọt rất bổ dưỡng, ăn vào sẽ dễ đi ngoài, bồi bổ cơ thể, do đó, người bị bí đại tiện lâu ngày, người cao tuổi cơ thể suy nhược ăn vào sẽ rất tốt.

MUỐI ĂN

Tính hàn vị mặn, có tác dụng thanh hoả, mát máu. Với người bị bí đại tiện lâu ngày, đi ngoài khô rát nên uống nước muối khi đói vào các buổi sáng hàng ngày, sẽ thanh ruột thông tiện.

QỦA LÊ

Tính lương vị ngọt, hơi chua, có thể thanh nhiệt, tạo nước bọt, nhuận khô. Những người bị bí đại tiện nên ăn lê. Trong sách "Khai bảo bản thảo" có nói quả lê có thể lợi đại tiểu tiện. Trong "Trung dược đại tiện từ điển" cũng cho rằng ăn lê có thể trị bí đại tiện.

QỦA VÔ HOA

Tính trung vị ngọt, có tác dụng kiện vị thanh ruột. Trong sách "Tuỳ tức cư ẩm thức phổ" còn nói quả vô hoa có thể thanh nhiệt nhuận ruột. Những người bị bí đại tiện thành thói quen nên ăn thường xuyên quả vô hoa.

ĐU ĐỦ

Giàu carôtin (gốc vitamin A), vitamin C, khoáng chất, kalium, canxi.

Công dụng: Chất xơ và men đu đủ, giúp phân giải chất đạm, trợ tiêu, ăn nhiều làm đẹp da.

CHANH, CAM

Chứa mg%: Vitamin C (30 – 35), ở quít, quất (10 – 15). Trong dịch cam giàu carotin (0,2 – 0,5mg%), nhiều axit hữu cơ, phytonxit, hydratcacbon.

Công dụng: Tác dụng trắng da, xoá nám đen và chất sừng da, tái tạo làn da. Chanh, cam được coi là phương thuốc thẩm mỹ hiệu quả. Đồng thời có tác dụng trợ tiêu hoá.

CHUỐI TIÊU

Chuối tiêu chứa nhiều prôtit, mỡ, đường, chất xơ, canxi, phốtpho, sắt, magiê, carôtin và các vitamin B_1, B_2, C, E và một số loại anđêhit.

Công dụng: Vị ngọt tính hàn, rất công hiệu đối với việc thanh nhiệt, nhuận tràng, nhuận phổi, giải độc... Thích hợp với các triệu chứng bệnh nhiệt, phổi nóng, ho, bí đại tiện, trĩ chảy máu và trúng độc do ghẻ lở, chân tay nứt nẻ do nước hoặc bỏng... Vỏ chuối có thể chữa bệnh kiết lị, đau bụng, nôn oẹ, có thể dùng ngoài để trị ngứa ngoài da, đau do viêm niêm mạc mũi.

DỨA THƠM

Hàm chứa vitamin A, C, Zinc, chất men tiêu hoá.

Công dụng: Trợ tiêu tốt.

DỨA

Giàu vitamin C, A và B, chứa chất men tiêu hoá.

Công dụng: Trợ tiêu, giảm sình bụng. Khi ăn quá nhiều thịt, có thể dùng nước cốt dứa hoặc ăn dứa để tiêu hoá bớt chất đạm trong dạ dầy và đường ruột.

KIWI

Hàm lượng dinh dưỡng trong kiwi hết sức phong phú.

Công dụng: Có tác dụng làm đẹp da, có thể trợ tiêu bằng cách uống ly nước cốt kiwi sau bữa ăn. Tăng hấp thụ chất sắt.

CẦN TÂY

Giàu chất xơ.

Công dụng: Tốt cho điều trị táo bón, thải trừ chất mỡ thừa và chất thải cơ thể, giúp cơ thể giảm cân và thẩm mỹ, chống thiếu máu (nhất là thiếu máu do thiếu chất sắt).

BẮP CẢI

Vitamin A, B_1, B_2 rất dồi dào, 50 mg vitamin C trong 100 g bắp cải.

Công dụng: Giúp giải độc, điều trị táo bón.

SƠN TRA

Sơn tra chứa đường, vitamin C, axit hữu cơ và nhựa quả, có tác dụng thúc đẩy tiêu hoá, hàm lượng dầu trong hạt chiếm 53.21%.

Công dụng: Quả vị ngọt lẫn chua, tính ôn, có tác dụng tiêu thực, tiêu đờm, điều khí. Thích hợp với các chứng ăn không tiêu, chướng bụng, ho nhiều đờm.

Hạt lại có vị cay, đắng, tính ôn, có công hiệu điều khí, tán kết, giảm đau, có thể dùng cho các bệnh viêm dạ dày, nang sa sưng đau, có thể dùng ngoài trị ghẻ lở, nứt nẻ chân tay.

CHUỐI, CAM, TÁO TÂY

Nguyên liệu:

Chuối	1/2 quả
Đào mật	100g
Táo tây	1/2 quả
Cam	1/2 quả
Sữa tươi	200g
Nước	150ml
Nước đá	1/2 ly
Mật ong	1 muỗng canh

Cách làm:

Trước tiên lấy táo, cam rửa sạch gọt bỏ vỏ, bỏ hạt, cắt thành khối nhỏ.

Chuối bỏ vỏ, đào mật rửa sạch gọt bỏ vỏ, bỏ hạt, rồi bỏ chung với táo, cam vào máy xay trước sau đó thêm nước và mật ong, rồi đổ nước đá vào, xay chung với các nguyên liệu. Sau cùng cho sữa bò vào khuấy đều, đổ ra ly là dùng được.

Công dụng:

Làm mạnh đường tiêu hoá (người bệnh thận và đau bụng tiêu chảy không được dùng.

ĐU ĐỦ, CHANH

Nguyên liệu:

Đu đủ	1/4 quả

Chanh	1 quả
Nước sôi	100 ml

Cách làm:

Đu đủ bỏ vỏ và hạt, cắt nhỏ

Chanh vắt lấy nước cốt.

Cho đu đủ, nước chanh, nước sôi vào máy xay sinh tố, xay khoảng 1 –2 phút.

Công dụng:

Giảm sự thay đổi sắc tố da

Trợ tiêu

Phòng chống bệnh cảm, thải độc và lợi tiểu.

Lưu ý:

Nên chọn những trái đu đủ vỏ vàng, nếu vỏ còn xanh hãy cất trong nhà vài ngày mới dùng.

SỮA CHUA

Nguyên liệu:

Đào mật hộp	50 g
Đào mật tươi	50 g
Dứa (thơm)	50 g
Nước	200 ml
Nước đá	1/2 ly

Sữa chua nguyên chất ít béo 200 g

Cách làm:

Trước tiên lấy đào mật rửa sạch, gọt bỏ vỏ, bỏ hạt cắt thành khối nhỏ; thơm gọt bỏ vỏ cắt thành

miếng nhỏ rồi cho vào máy xay cùng với đào mật hộp.

Lấy nước cho vào máy xay trước, rồi thêm nước đá vào, xay chung với các vật liệu trên, sau cùng cho sữa chua vào khuấy đều, đổ ra ly là dùng được.

Công dụng:

Phòng táo bón, kiết lỵ.

CÀ RỐT ÉP

Nguyên liệu:

Cà rốt	1 củ

Nước sôi, nước đá vừa đủ

Cách làm:

Cà rốt rửa sạch xắt miếng. Cho vào máy ép cùng với nước và nước đá.

Công dụng:

Mát gan, nhuận trường, trừ mụn, bổ mắt.

TÁO TÂY, DỨA

Nguyên liệu:

Lô hội	1 đoạn nhỏ
Táo tây	1 trái
Dứa (thơm)	1/2 trái
Cà rốt	1 củ

Nước 50g

Đường cát lượng thích hợp

Cách làm:

Lô hội xắt đoạn nhỏ; táo tây bỏ vỏ, bỏ hạt, xắt thành miếng nhỏ; dứa bỏ vỏ, cà rốt xắt thành miếng nhỏ.

Cho các nguyên liệu vào máy ép nước rau quả.

Ép xong đổ vào ly, pha thêm nước và đường vào, khuấy đều và dùng được.

Công dụng:

Giải nhiệt, nhuận trường, thông tiểu, tiện.

ĐU ĐỦ

Nguyên liệu:

Đu đủ 1/2 trái

Sữa chua 200ml

Nước đá vừa đủ.

Cách làm:

Đu đủ bỏ vỏ, bỏ hạt, xắt thành khối nhỏ, cho vào máy ép nước rau quả.

Xay xong đổ vào ly nước đá, cho sữa chua vào khuấy đều là dùng được.

Công dụng:

Dễ ngủ, bồi bổ, giúp tiêu hoá dạ dày, ruột.

TÁO TÂY, NHO

Nguyên liệu:

Nho xanh	20 quả
Táo tây (xanh)	1/2 trái

Nước đá vừa đủ.

Cách làm:

Nho hái lúc còn xanh, rửa sạch, để ráo, bỏ hạt.

Táo tây rửa sạch, cắt thành miếng nhỏ.

Cho các nguyên liệu trên vào máy ép.

Lấy nước ép vào ly nước đá, khuấy đều là dùng được.

Công dụng:

Làm tươi da mặt, trị chứng đau bụng tiêu chảy táo bón.

NHA ĐAM, CẢI BẮP, DỨA

Nguyên liệu:

Lô hội	10g
Cải bắp	1/4 bắp
Dứa	1/4 quả
Táo tây	1 quả
Nước	50g

Cách làm:

Lô hội, cải bắp rửa sạch, xắt thành miếng nhỏ; dứa, táo tây bỏ vỏ, cắt miếng.

Cho các nguyên liệu đã chuẩn bị vào máy xay sinh tố.

Xay xong đổ vào ly, pha thêm nước rồi khuấy đều là dùng được.

Công dụng:

Làm mạnh hệ thống tiêu hoá, dạ dày, ruột.

BẮP CẢI, NHA ĐAM, TÁO TÂY

Nguyên liệu:

Bắp cải 100g

Nha đam 200g

Táo tây 1 quả

Quả chanh 1/6 quả

Cách làm:

Táo tây rửa sạch, gọt bỏ vỏ, bổ đôi, bỏ hạt, thái miếng; chanh, nha đam đều rửa sạch, bỏ vỏ, thái miếng để sẵn.

Bắp cải ngắt ra từng lá, rửa sạch, để ráo nước, lần lượt cho nha đam, táo, chanh cho vào máy ép trái cây, ép thành nước đổ ra ly khuấy đều là uống được. Khi uống có thể cho thêm đá lạnh.

Lưu ý:

Làm sao khử bớt vị đắng của nước bắp cải, nha đam? Nha đam chứa vitamin C phong phú nhưng vị tương đối đắng; cho hơi nhiều bắp cải có vị ngọt vào xay thành nước hoặc cho một chút giấm và

nước chanh có thể trung hoà bớt vị đắng và giúp đẩy nhanh quá trình trao đổi chất.

Công dụng:

Điều trị táo bón, sáng mắt, khoẻ tóc.

NƯỚC TÁO, CHANH

Nguyên liệu:

Quả táo tây	1/2 quả
Nước chanh	1 thìa nhỏ
Dưa hấu đỏ	300g
Đào ngọt	6 quả

Mật ong lượng vừa đủ.

Cách làm:

Táo rửa sạch, cắt vỏ, bổ đôi bỏ hạt, thái miếng nhỏ. Dưa hấu rửa sạch bổ đôi, bỏ hạt, cắt thành miếng dài, rồi cắt ngang thành miếng. Đào ngọt rửa sạch, gọt vỏ, bổ đôi, bỏ hạt để dùng.

Dưa hấu đỏ bổ đôi, gọt bỏ vỏ, bỏ hạt thái miếng nhỏ.

Cho các nguyên liệu trên vào máy xay sinh tố, đổ vào một ít nước đun sôi để nguội và 1/4 ly đá lạnh, xay nhuyễn rồi cho mật ong vào khuấy đều, rót ra ly, đổ nước chanh vào trộn đều để uống.

Công dụng:

Nhuận tràng, hỗ trợ tiêu hoá.

NƯỚC TÁO, BƯỞI

Nguyên liệu:

Táo tây	2 quả
Bưởi	1/4 quả
Nước chanh	15ml
Mật ong	30ml

Cách làm:

Bưởi gọt sạch vỏ, lột bỏ cùi, bóc múi, bỏ hạt lấy múi bưởi ép lấy nước để dùng.

Táo rửa sạch, gọt bỏ vỏ, thái miếng.

Cho táo vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước.

Cho các nguyên liệu trên cùng với mật ong, nước chanh vào ly trộn đều để uống. Tùy sở thích có thể cho thêm đá lạnh uống càng ngon.

Công dụng:

Giúp bài tiết tốt.

Táo chứa chất xơ hoà tan, bưởi chứa nhiều chất xơ thô. Cả hai loại đều có tác dụng hỗ trợ nhu động đường ruột, tăng cường lượng nước trong hệ thống tiêu hoá, thúc đẩy chức năng bài tiết.

TÁO, CẢI BÓ XÔI

Nguyên liệu:

Táo tươi	2 quả
Cải bó xôi	100g

Nước chanh	15ml
Mật ong	5ml

Cách làm:

Táo rửa sạch gọt vỏ, bổ đôi, bỏ hạt, thái miếng nhỏ để dùng.

Cải bó xôi rửa sạch, cắt khúc, cho vào máy xay sinh tố cùng với táo và 30ml nước đun sôi để nguội, xay nhuyễn, đổ ra ly.

Cho nước chanh và mật ong vào ly nước táo, khuấy đều để uống. Khi uống có thể cho thêm đá lạnh càng ngon.

Công dụng:

Nhuận tràng, hỗ trợ tiêu hoá.

ĐU ĐỦ, SỮA

Nguyên liệu:

Đu đủ	200g
Sữa tươi	120ml
Đường	8g

Cách làm:

Đu đủ gọt vỏ, bổ đôi, móc bỏ hạt, rửa sạch, rảy ráo nước, thái miếng nhỏ cho vào máy xay sinh tố cùng với sữa tươi, xay nhuyễn, rót ra ly để dùng.

Cho đường vào ly nước đu đủ, đánh tan để uống.

Công dụng:

Phòng, chống táo bón.

Đu đủ phối hợp với sữa tươi có thể hỗ trợ phòng, chống táo bón một cách hiệu quả, ngoài ra còn có tác dụng bồi bổ đối với họng, khí quản và phổi.

LÊ, PHÔ MAI

Nguyên liệu:

Lê	1 quả
Phô mai	100g
Mật ong	15 ml

Cách làm:

Lê rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, thái miếng rồi cho vào máy xay sinh tố cùng với phô mai, xay nhuyễn, rót ra ly.

Cho mật ong vào ly sinh tố lê, khuấy đều để uống.

Công dụng:

Nhuận tràng, giải khát.

KIWI, KEM

Nguyên liệu:

Kiwi	2 quả
Kem hộp	60g

Cách làm:

Quả kiwi rửa sạch, gọt vỏ, thái miếng, cho vào máy xay sinh tố cùng với kem hộp và 100ml nước đun sôi để nguội, xay nhuyễn, rót ra ly để dùng.

Cho thêm ít đá lạnh vào ly nước kiwi để uống.

Công dụng:

Bổ dưỡng, hỗ trợ tiêu hoá.

Quả kiwi vừa ngọt vừa chua, ngoài công dụng làm trắng, mịn da, còn phòng cảm cúm và táo bón.

CAM, CHANH, MẬT ONG

Nguyên liệu:

Cam	1 quả
Nước chanh	15ml
Nước thơm hộp	1 hộp
Mật ong	15ml
Sôđa	30ml

Cách làm:

Cam rửa sạch, bổ đôi, vắt lấy nước để dùng.

Cho tất cả các nguyên liệu trên vào bình lắc, lắc đều, rót ra ly để uống. Chú ý khi dùng bình lắc nên lắc nghiêng 45^0 để có hiệu quả tốt nhất.

Công dụng:

Tăng cường tiêu hoá.

Cam có tác dụng kích thích nhu động ruột, các vị khác đều có tác dụng thúc đẩy tiêu hoá và hấp thụ, hỗ trợ cho chức năng tiêu hoá.

NƯỚC DƯA LƯỚI, DỨA

Nguyên liệu:

Dưa lưới	200g
Dứa	100g
Mật ong	15ml

Cách làm:

Dưa lưới rửa sạch, bổ đôi, gọt vỏ, bỏ hạt, thái miếng nhỏ để sẵn.

Thơm gọt vỏ, thái miếng nhỏ, cả hai loại cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn, lọc lấy nước, rót ra ly.

Cho mật ong vào ly nước vừa làm, khuấy tan để uống.

Công dụng:

Hỗ trợ tiêu hoá.

NƯỚC DƯA LƯỚI, SỮA

Nguyên liệu:

Dưa lưới nhỏ	1/2 quả
Sữa tươi	3/4 ly
Phô mai	1 ly

Cách làm:

Dưa lưới rửa sạch, bổ đôi, bỏ hạt, gọt vỏ, thái nhỏ, cho vào máy sinh tố, cùng với phô mai, sữa tươi, xay nhuyễn là được.

Cho ít đá lạnh vào ly rồi rót sinh tố vừa pha chế vào để uống.

Công dụng:

Hỗ trợ tiêu hoá.

Dưa lưới thơm ngọt, kết hợp với phô mai làm thức uống, không những dinh dưỡng phong phú mà còn hỗ trợ tiêu hoá hiệu quả. Nước làm xong, tốt nhất uống hết trong vòng nửa giờ, không nên để lâu.

NƯỚC DÂU TÂY, DỨA

Nguyên liệu:

Dâu tây	12 quả
Nước dứa	30ml
Mật ong	30ml
Nước chanh	15ml
Nước sôđa	120ml

Cách làm:

Dâu tây rửa sạch, ngắt bỏ cuống, bổ đôi, cho vào máy xay sinh tố, cùng với nước dứa hộp, xay nhuyễn, rót ra ly.

Cho mật ong, nước chanh, sôđa vào ly nước đã làm, khuấy đều để uống.

Công dụng:

Thúc đẩy tiêu hóa.

NƯỚC DÂU TÂY, SỮA

Nguyên liệu:

Dâu tây	12 quả
Sữa	100 ml
Phô mai	50g
Mật ong	30 ml

Cách làm:

Dâu tây rửa sạch, ngắt cuống, bổ đôi, cho vào máy xay sinh tố cùng với sữa, phô mai, xay nhuyễn, rót ra ly.

Cho mật ong vào ly nước vừa làm, khuấy đều để uống.

Các chất có tính axit sẽ làm cho màu đỏ tự nhiên của dâu tây thêm tươi đẹp, và làm cho vị của dâu càng thơm đậm. Vì thế, khi pha chế nước dâu tây, nên nhớ cho thêm một chút nguyên liệu có tính axit như chanh, cam.

Công dụng:

Bổ dưỡng, hỗ trợ tiêu hoá.

NƯỚC THANH LONG, TÁO

Nguyên liệu:

Thanh long	1 quả
Quả táo	1/4 quả
Phô mai	100g
Đường	5g

Cách làm:

Thanh long rửa sạch, lột vỏ, thái miếng. Táo rửa sạch, gọt vỏ, bổ đôi, bỏ hạt, thái miếng nhỏ. Cả hai loại nguyên liệu trên đều cho vào máy xay sinh tố cùng với phô mai, xay nhuyễn, rót ra ly.

Cho đường vào ly sinh tố vừa làm xong, khuấy đều để uống.

Công dụng:

Nhuận tràng, hỗ trợ tiêu hoá giải khát.

Thanh long chứa canxi và phốt pho phong phú, có tác dụng làm chắc răng, chắc xương, phối hợp với phô mai, càng bổ dưỡng, thơm ngon, có thể hỗ trợ tiêu hoá. Nước làm xong, trong nửa giờ phải uống hết, nhằm giữ dưỡng chất của nước. Vì thế cần uống bao nhiêu thì chế biến bấy nhiêu; nước làm xong, không để lâu.

NƯỚC QUÝT, XOÀI

Nguyên liệu:

Quýt	1 quả
Xoài	1 quả

Mật ong 30ml

Cách làm:

Xoài rửa sạch, bóc vỏ, bỏ hạt, thái miếng.

Quýt bóc vỏ, tách thành múi bỏ hạt.

Cho cả hai loại nguyên liệu trên vào máy xay sinh tố, cùng với 50g đá lạnh vụn, xay nhuyễn, rót ra ly.

Cho mật ong vào ly nước vừa chế biến. Khuấy đều để uống.

Công dụng:

Bổ dưỡng, rất tốt khi khai vị, hỗ trợ tiêu hoá.

NƯỚC MẬN, SỮA

Nguyên liệu:

Mận	2 quả
Sữa tươi	200ml
Mật ong	30ml

Cách làm:

Mận rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, thái miếng, bỏ vào máy xay sinh tố cùng với sữa vào 50g đá lạnh vụn, xay nhuyễn, rót ra ly.

Cho mật ong vào ly nước đã làm, khuấy đều, để uống.

Công dụng:

Nhuận tràng, hỗ trợ tiêu hoá.

Quả mận giàu canxi, kali, sắt, vitamin A, B, chất khoáng, có tác dụng phòng chống thiếu máu, loại bỏ mệt mỏi, mận còn giàu chất xơ, giúp tiêu hoá.

NƯỚC MẬN, TÁO

Nguyên liệu:

Mận 3 quả

Táo 1 quả (hay 200ml nước táo hộp)

Đường 1 thìa canh

Cách làm:

Táo gọt vỏ, bỏ hạt, thái miếng. Mận rửa sạch, bổ đôi, bỏ hạt, thái miếng. Cho tất cả các nguyên liệu trên vào máy xay sinh tố cùng với đường trắng, xay nhuyễn, rót ra ly.

Cho ít đá lạnh vào ly rồi rót nước mận vào để uống.

Công dụng:

Hỗ trợ tiêu hoá.

DỨA ÉP

Nguyên liệu:

Dứa chín 1/4 quả

Mật ong lượng vừa đủ

Cách làm:

Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, bỏ lõi, cắt thành miếng, cho vào máy ép, ép lấy nước.

Đổ nước ép ra ly, sau đó cho mật ong vào (tuỳ khẩu vị của từng người mà cho mật ong nhiều hay ít) khuấy đều. Mỗi ngày có thể uống từ 1- 2 lần

Công dụng:

Giúp tan mỡ, trị đau họng, hỗ trợ tiêu hoá, giữ ẩm cho da.

NƯỚC DỨA

Nguyên liệu:

Dứa chín	1000g
Nước	200 ml
Đường kính	500g
Vani	

Cách làm:

Dứa chọn quả chín, không sâu thối, gọt vỏ cắt bỏ mắt và lõi. Bổ thành bốn hay sáu, thái miếng mỏng. Cho 2/3 lượng đường ướp dứa cùng vani trộn đều, để khoảng 1 -2 giờ (để trong tủ lạnh càng tốt). Lượng nước đường còn lại cho vào nước hoà cho tan, nấu sôi, lọc sạch để nguội. Khi uống múc dứa vào cốc, đổ nước đường vào, lượng dứa chia đều 14 cốc.

Công dụng:

Giải khát, hỗ trợ tiêu hoá.

SỮA CHUỐI

Nguyên liệu:

Chuối	1 quả
Mật ong	1 muỗng lớn
Sữa ít béo	150ml

Cách làm:

Chuối thường được ủ chín, nên ngon miệng nhất là khi vỏ vàng pha chút chấm đen (chín trứng quốc).

Chuối đem bóc vỏ cho vào máy xay sinh tố cùng với mật ong và sữa, xay nhuyễn.

Đổ sinh tố ra ly dùng.

Công dụng:

Thanh trường, trị táo bón.

ỚT XANH, CÀ CHUA, MĂNG TÂY

Nguyên liệu:

Cà chua	2 quả vừa
Măng tây xanh	5 cây
Ớt xanh	1 quả
Đá	1/4 ly

Cách làm:

Cà chua, măng tây xanh, ớt xanh rửa sạch. Cà chua bỏ cuống cắt bổ cau, ớt xanh bỏ hạt cắt nhỏ.

Cho tất cả các nguyên liệu đã sơ chế vào máy ép, ép lấy nước.

Đổ nước vừa ép được ra ly cho thêm đá vào uống.

Công dụng:

Trị táo bón, trợ tiêu, ăn không ngon.

Bổ mắt.

SÔCÔLA, BẠC HÀ XAY

Nguyên liệu:

Sữa	150ml
Sôcôla	1/4 thìa cà phê
Kem sôcôla	5 viên
Kem vani	5 viên
Sôcôla thanh	35 g

Lá bạc hà thái nhỏ.

Cách làm:

Xay nhuyễn một nửa chỗ sữa với dung dịch sôcôla và các viên kem sôcôla. Đổ vào 4 cốc. Sau đó xay nhuyễn chỗ thanh sôcôla với phần sữa còn lại cùng lá bạc hà thái nhỏ và kem vani.

Đổ lê trên hỗn hợp sôcôla đã xay, khuấy đều. Dùng ngay sau khi làm.

Công dụng:

Kích thích tiêu hoá, có tác dụng làm ra mồ hôi, sát trùng.

CÀ RỐT, CỦ CẢI, TÁO

Nguyên liệu:

Cà rốt	10 – 12 củ
Củ cải đỏ	1 củ
Táo xanh	2 quả
Rau chân vịt	2 lá
Hành tây	2 củ

Cách làm:

Cà rốt, củ cải đỏ, táo xanh, hành tây đem rửa sạch, cắt nhỏ. Sau đó cho tất cả vào máy ép, ép lấy nước.

Đổ nước ép ra cốc, bỏ đá trước khi dùng.

Công dụng:

Nhuận tràng, mát, bổ.

CHUỐI, CAM, TÁO TÂY

Nguyên liệu:

Chuối	1/2 quả
Đào mật	100g
Táo tây	1/2 quả
Cam	1/2 quả
Sữa tươi	200g
Nước	150ml
Nước đá	1/2 ly
Mật ong	1 muỗng canh

Cách làm:

Trước tiên lấy táo, cam rửa sạch gọt bỏ vỏ, bỏ hạt, cắt thành khối nhỏ.

Chuối bỏ vỏ, đào mật rửa sạch gọt bỏ vỏ, bỏ hạt, rồi bỏ chung với táo, cam vào máy xay trước sau đó thêm nước và mật ong, rồi đổ nước đá vào, xay chung với các nguyên liệu. Sau cùng cho sữa bò vào khuấy đều, đổ ra ly là dùng được.

Công dụng:

Làm mạnh đường tiêu hoá (người bệnh thận và đau bụng tiêu chảy không được dùng).

NƯỚC DÂU TÂY

Nguyên liệu:

Dâu tây	10 quả

Men sữa chua	2/3 cốc
Chanh	1/4 quả
Mật ong	1 thìa cà phê

Cách làm:

Dâu tây rửa sạch, ngâm nước muối một lúc, bỏ cuống.

Sau đó cho dâu, men sữa chua vào xay thành nước, tiếp đó cho nước chanh và mật ong vào thành nước uống.

Công dụng:

Hỗ trợ tiêu hoá, làm cho da mịn màng.

KIWI, DỨA, CẦN HÀ LAN

Nguyên liệu:

Kiwi	2 quả
Dứa	1/4 quả
Cần Hà Lan	10 g
Chanh	1/4 quả

Cách làm:

Quả kiwi bỏ ruột, dứa gọt vỏ bỏ hạt. Cần Hà Lan rửa sạch. Cho tất cả nguyên liệu vào máy ép, ép lấy nước.

Đổ nước ép vào ly sau đó cho nước chanh vào là được.

Công dụng:

Làm đẹp da, hỗ trợ tiêu hoá.

DƯA CHUỘT, BÍ ĐAO

Nguyên liệu:

Dưa chuột	200 g
Bí đao	200 g
Sơn tra	50 g
Vỏ quýt tươi	30 g

Mật ong vừa đủ dùng

Cách làm:

Dưa chuột, bí đao gọt vỏ, bỏ hạt, sơn tra bỏ hạt, vỏ quýt rửa sạch, thái miếng dài.

Cho tất cả nguyên liệu vào máy ép, ép lấy nước.

Đổ nước ép vào ly, sau đó hoà mật ong vừa đủ dùng, làm nước uống hàng ngày.

Công dụng:

Giảm stress, trị táo bón.

ỔI ÉP, MẬT ONG

Nguyên liệu:

Quả ổi	1 quả
Mật ong	2 thìa cà phê

Nước lạnh	150 ml

Một chút nước chanh.

Cách làm:

Ổi đem rửa sạch, để ráo, thái thành miếng nhỏ. Sau đó cho ổi thái nhỏ vào máy xay cùng với một chút nước, xay nhuyễn.

Đổ nước ổi xay ra ly cho thêm vào một chút mật ong và nước chanh vào khuấy đều. Dùng làm nước uống thường xuyên.

Công dụng:

Thanh trường, trợ tiêu.

Điều tiết hệ tiêu hoá và đường ruột.

MẬT ONG, TỀ THÁI, CỦ CẢI

Nguyên liệu:

Mật ong	10g
Tề thái	500g
Củ cải trắng	500g

Cách làm:

Rửa sạch tề thái và củ cải trắng, cắt thành miếng nhỏ bỏ vào máy ép, ép lấy nước.

Đổ nước vào ly sau đó cho mật ong vào khuấy đều, để uống.

Mỗi ngày dùng 2 lần.

Công dụng:

Thanh nhiệt, hạ huyết áp, giúp tiêu hoá.

TRÀ SƠN TRA, MẠCH NHA

Nguyên liệu:

Sơn tra	15g
Mạch nha	20g
Đường trắng	5g

Cách làm:

Sơn tra bỏ hột, cắt miếng.

Bỏ sơn tra, mạch nha vào nồi, đổ với 200 ml nước.

Nước sôi bằng lửa lớn rồi vặn lửa nhỏ nấu thêm 20 phút kế đó vớt cái bỏ đi, cho thêm đường cát vào trộn đều.

Uống thay trà.

Công dụng:

Trợ tiêu hoá, hạ huyết áp.

CẢI CÚC XÀO CỦ CẢI

Nguyên liệu:

Củ cải trắng	200g
Cải cúc	100g
Hạt tiêu	20g

Bột lọc, muối tinh, mì chính lượng vừa.

Cách làm:

Trước hết rửa sạch củ cải thái thành sợi, rửa sạch cải cúc thái đoạn.

Cho dầu vào nồi đun nóng, cho hạt tiêu vào xào cháy lấy ra, sau đó cho củ cải vào xào chín 7 phần thì cho cải cúc vào, nêm muối, mì chính cho vừa. Sau khi chín, cho bột lọc nước vào đảo đều là được.

Công dụng:

Dùng cho người bị bệnh tiểu đường độ II, ho đờm nhiều, trí nhớ giảm và táo bón mãn tính.

Chú ý: Người tì vị hư nhược, đại tiện loãng không nên ăn nhiều món này.

HẸ XÀO

Nguyên liệu:

Rau hẹ 15g

Cách làm:

Rau hẹ rửa sạch cắt thành đoạn 3cm, xào lên ăn trong bữa cơm. Ăn đến 5 kg thì dừng.

Công dụng:

Thích hợp với bệnh tiểu đường ăn nhiều, táo bón. Có tác dụng thanh vị sinh tân, dưỡng âm, nhuận trường, thông tiện.

CANH TUỴ LỢN MẠCH NHA

Nguyên liệu:

Tuỵ heo sống 150g

Mạch nha 300g

Cách làm:

Cho tuỵ lợn và mạch nha vào nồi nấu lấy nước dùng uống thay trà, mỗi ngày hai lần.

Công dụng:

Có tác dụng kiện tỳ tiêu thực.

CANH THỊT THỎ

Nguyên liệu:

Thỏ 1con

Muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm:

Thỏ lột da mổ bỏ nội tạng, rửa sach chặt miếng, cho vào nồi cùng lượng nước vừa đủ ninh trong 2 - 3 giờ. Khi thịt chín nhừ là được.

Uống canh ăn thịt.

Công dụng:

Bổ âm nhuận táo,thanh nhiệt mát máu, dùng cho người bị tiểu đường do âm hư táo nhiệt gây ra.

CANH ĐẬU ĐỎ VỚI CÁ CHÉP

Nguyên liệu:

Đậu đỏ	30g
Thiên hoa phấn	15g
Cá chép một con	500g

Hành hoa, rượu, dầu ăn, muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm:

Đậu đỏ rửa sạch, loại bỏ tạp chất, ngâm nước nóng cho nở ra. Thiên hoa phấn rửa sạch, phơi khô tán bột. Cá chép làm sạch bỏ vảy, mang và nội tạng rồi cắt làm 3 khúc, cho vào chảo dầu đang sôi chao qua cùng với rượu, hành,gừng cho thật thơm thì lấy ra để vào bát to. Đổ nước và đậu đỏ vào nồi ninh nhỏ lửa trong 30 phút rồi thả cá chép vào đun tiếp 30 phút nữa. Cuối cùng cho thiên hoa phấn vào khuấy đều, đun sôi lại, nêm muối, mì chính vừa ăn là được.

Công dụng:

Kiện tỳ ích vị, trừ thấp tiêu thũng, hạ đường. huyết. Dùng cho người bệnh tiểu đường dạng dạ dày nóng, phổi nóng, táo nhiệt. Với người bệnh

kèm theo chứng cao huyết áp và mắc bệnh thận thì càng hiệu quả hơn.

CANH TUỴ LỢN VỚI HẢI SÂM

Nguyên liệu:

Hải sâm	4 con
Tuỵ lợn	1 cái
Trứng gà	1 quả
Cẩu khởi tử	30g

Cách làm:

Hải sâm ngâm nước bỏ nội tạng, rửa thái đoạn ngắn. Tuỵ lợn rửa sạch thái mỏng cho vào bát rồi đập trứng gà, hải sâm vào trộn đều, đưa vào nồi hấp, hấp chín thì lấy ra cho vào nồi đất, đổ nước lã vào vừa đủ, đun to lửa cho sôi lên. Sau đó cho rượu, cẩu khởi tử vào, chuyển đun nhỏ lửa trong 30 phút, nêm, muối, mì chính và ngũ vị hương vào là được.

Công dụng:

Bổ âm nhuận táo, tiêu khát hạ đường. Dùng cho các loại bệnh tiểu đường, nhất là những người trung, cao tuổi bị bệnh tiểu đường kèm chứng thận âm hư, dạ dày nóng.

CANH VỎ DƯA HẤU

Nguyên liệu:

Cùi trắng dưa hấu	300g

Cách làm:

Dưa hấu rửa thật sạch, gọt bỏ lớp vỏ cứng bên ngoài, bổ ra gọt bỏ phần thịt dưa đỏ hồng. Chỉ lấy phần trắng ở ngoài mang thái mỏng, cho vào nồi đất cùng 2 lít nước đun lửa vừa trong 30 phút là được.

Chia ra uống 2 lần sáng và tối.

Công dụng:

Thanh nhiệt, tạo nước bọt, chống khát, hạ đường huyết. Thích hợp với mọi dạng bệnh tiểu đường, nhất là những người bệnh trung, cao tuổi kèm chứng táo nhiệt, dạ dày nóng, tổn thương phổi.

CANH RAU MUỐNG, RÂU NGÔ

Nguyên liệu:

Rau muống	150g
Râu ngô	50g

Cách làm:

Rau muống rửa sạch thái đoạn ngắn, râu ngô rửa sạch cũng thái ngắn. Cho hai thứ vào nồi đất và 2000ml nước đun nhỏ lửa trong 30 phút là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt giải độc, tạo nước bọt chống khát, hạ đường huyết, hạ huyết áp. Thích hợp với mọi dạng bệnh tiểu đường nhất là với người trung và cao tuổi bị tiểu đường kèm theo chứng táo nhiệt, phổi

thương tổn, dạ dày nóng, cao huyết áp thì càng công hiệu hơn.

CÁ DIẾC CHÈ XANH

Nguyên liệu:

Cá diếc một con	100 - 200g
Chè xanh	10 - 25g

Cách làm:

Cá diếc làm sạch,bỏ ruột và mang, cho chè xanh vào bụng cá găm lại, cho ít dầu và muối vào chưng cách thuỷ, khi ăn bỏ đi chè xanh.

Công dụng:

Có tác dụng kiện tỳ lợi thấp, tiêu thực, trừ phiền khát, thích hợp với người đái đường hay khát uống nhiều, tiêu hoá kém, tích trệ.

TRỨNG GÀ RÁN

Nguyên liệu:

Trứng gà 5 quả

Hành, gia vị, dầu thực vật vừa đủ

Cách làm:

Đập trứng gà vào bát, cho gia vị vào đánh đều. Cho dầu vào chảo đun nóng già rồi đổ hành

vào phi cho thơm sau đó đổ trứng vào rán chín là được.

Công dụng:

Bổ âm nhuận táo, mát thông họng, dưỡng vị tạo nước bọt. Thích hợp với người mắc bệnh tiểu đường.

RAU CHÂN VỊT VỚI GỪNG THÁI CHỈ

Nguyên liệu:

Rau chân vịt	250g
Gừng non tươi	10g
Muối tinh	2g
Xì dầu	5g
Dầu vừng	5g
Dầu hoa tiêu	2g

Mì chính, dấm ăn vừa đủ

Cách làm:

Rau chân vịt bỏ lá vàng úa, rửa sạch, thái khúc dài 7 cm. Gừng cạo vỏ rửa sạch, thái chỉ. Cho nước vào nồi đun sôi lên rồi thả rau vào trần qua, vớt ra vắt nhẹ bớt nước để ra đĩa cho nguội. Đổ gừng, xì dầu, muối, mì chính, dấm vào trộn đều với rau câu, cuối cùng tưới dầu vừng và dầu hoa tiêu lên trên là được.

Công dụng:

Dưỡng huyết thông tiện, thích hợp cho người bị bệnh tiểu đường.

RAU CHÂN VỊT TRỘN DẦU VỪNG

Nguyên liệu:

Rau chân vịt tươi 250g

Cách làm:

Luộc chín rau, đổ nước trộn với dầu vừng, ăn ngày hai lần.

Công dụng:

Dùng cho người bệnh đái đường, huyết áp cao, nhức đầu, bí đại tiện mãn tính.

CHÁO VỚI RỄ RAU CHÂN VỊT

Nguyên liệu:

Rễ rau chân vịt tươi	250g
Kê nội kim	10g
Gạo tẻ	100g

Cách làm:

Rễ rau chân vịt rửa sạch thái nhỏ, cho vào nồi cùng kê nội kim và nước vừa đủ sắc lên 30 phút rồi lọc lấy nước bỏ bã. Dùng nước này cho vào gạo đã vo sạch nấu lên thành cháo.

Ăn nóng.

Công dụng:

Lợi ngũ tạng, chống khát, nhuận tràng, dùng cho bệnh tiểu đường.

CHÈ MẠCH ĐÔNG

Nguyên liệu:

Mạch đông	15- 30g

Cách làm:

Cho mạch đông vào cốc pha trà rồi đổ nước sôi vào, đậy nắp lại một lát là được.

Uống nhiều lần thay chè

Công dụng:

Dưỡng âm bổ phế, thanh nhiệt, ích vị tạo nước bọt. Dùng cho các chứng nhiệt, tiêu khát, cổ hang khô, bí đại tiện.

CHÈ GỪNG MUỐI

Nguyên liệu:

Gừng tươi	2g
Muối ăn	4,5g
Chè xanh	6g

Cách làm:

Cho gia vị vào cốc pha trà, đổ 500ml nước sôi vào.

Uống thay chè

Công dụng:

Thanh nhiệt, nhuận táo, dùng cho người tiểu đường, khát nước uống nhiều, tiểu nhiều.

CHÁO THỦ Ô TÁO HỒNG

Nguyên liệu:

Hà thủ ô	30g
Táo đỏ	10 quả
Cánh mễ	200g

Đường trắng vừa đủ.

Cách làm:

Hà thủ ô cho vào nồi sắc lấy nước, táo đỏ rửa sạch bỏ hạt. Sau đó cho cánh mễ, táo đỏ vào nước hà thủ ô đun thành cháo, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Dưỡng huyết nhuận táo.

CHÁO HẠNH NHÂN NẤU VỚI VỪNG

Nguyên liệu:

Hạnh nhân	30g
Vừng đen	100g
Cánh mễ	100g

Đường trắng vừa đủ.

Cách làm:

Cho hạnh nhân, vừng đen, cánh mễ cùng lượng nước vừa đủ để lên bếp nấu bằng lửa vừa nhuyễn thành cháo sau đó cho đường vào, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Thuận khí đạo trệ, giáng nghịch thông tiện.

CHÁO NGÓ SEN

Nguyên liệu:

Ngó sen	300g
Trần bì	10g
Chỉ xác	10g
Cánh mễ	100g

Muối một ít.

Cách làm:

Ngó sen rửa sạch thái vụn. Cho trần bì, chỉ xác, cánh mễ, ngó sen cùng lượng nước vừa đủ nấu thành cháo, sau đó thêm muối vào vừa ăn, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Thuận khí đạo trệ, giáng nghịch thông tiện.

HOÀNG KỲ NGỌC TRÚC NẤU THỊT THỎ

Nguyên liệu:

Hoàng kỳ	25g
Ngọc trúc	30g
Thịt thỏ	150g

Muối một ít.

Cách làm:

Thịt thỏ làm sạch chặt nhỏ. Cho hoàng kỳ, ngọc trúc, thịt thỏ cùng lượng nước vừa đủ nấu chín, nêm gia vị vào vừa ăn, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Ích khí thông tiện.

BỘT VỪNG HOÀNG KỲ MẬT ONG

Nguyên liệu:

Vừng đen 60g

Hoàng kỳ 30g

Mật ong vừa đủ

Cách làm:

Vừng đen giã nhỏ, cho vào nồi cùng lượng nước vừa đủ nấu chín thì cho mật ong vào nấu tiếp. Hoàng kỳ rửa sạch cho vào nồi cùng lượng nước vừa đủ sắc lấy nước bỏ bã đi cho vào nấu cùng hai vị trên, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Ích khí thông tiện.

CHÁO HỒ ĐÀO NHÂN

Nguyên liệu:

Hồ đào nhân	80g
Đẳng sâm	30g
Cánh mễ	100g

Cách làm:

Hồ đào nhân bỏ vỏ giã nát. Cho hồ đào nhân, đẳng sâm, cánh mễ cùng lượng nước vừa đủ nấu thành cháo, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Ích khí thông tiện.

BẠCH MỘC NHĨ HẤP NƯỚC ĐƯỜNG

Nguyên liệu:

Bạch mộc nhĩ	10g
Đại táo	15 quả

Đường trắng vừa đủ.

Cách làm:

Bạch mộc nhĩ ngâm nước rửa sạch, đại táo rửa sạch bỏ hạt. Cho bạch mộc nhĩ, đại táo, đường hoà nước vào bát để vào nồi hấp cách thuỷ trong 1 giờ, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Dưỡng huyết nhuận táo.

TRỨNG HẤP NGÓ SEN

Nguyên liệu:

Trứng gà	2 quả
Nước ngó sen	30ml

Đường phèn một ít.

Cách làm:

Đập trứng gà vào bát, sau khi khuấy đều cho nước ngó sen vào, cho vừa lượng đường phèn, lại cho thêm lượng nước nóng vào đánh đều. Sau đó cho bát trứng ngó sen vào nồi nước hấp cách thuỷ khoảng 15 phút, sau khi sôi đun thêm 5 phút là được.

Công dụng:

Tư âm dưỡng huyết, nhuận táo dập phong, thanh nhiệt sinh tân, mát máu.

CHÁO VỎ QUÝT

Nguyên liệu:

Vỏ quýt tươi	20g
Gạo lứt	50g

Cách làm:

Vỏ quýt tươi rửa sạch xé miếng nhỏ, gạo lứt vo sạch, cho cả hai thứ vào nồi đổ vào một lượng nước vừa đủ. Cho lên bếp nấu đến khi gạo chín nhuyễn thành cháo.

Công dụng:

Lý khí hoà vị kiện tỳ táo thấp.

NƯỚC CAM MẬT ONG

Nguyên liệu:

Cam	50g
Mật ong	30g

Cách làm:

Rửa sạch cam để cả vỏ cắt thành 4 miếng, cho vào nồi, cho vào một lượng nước vừa phải, bắc lên bếp, đun sôi, cho mật ong vào, vặn lửa nhỏ nấu khoảng 20 phút, bắc ra bỏ cam lấy nước uống.

Công dụng:

Bổ trung ích khí, hoãn cấp chỉ đau, nhuận táo giải độc.

GẠO TẺ HẦM KHOAI TÂY

Nguyên liệu:

Khoai tây 300g

Gạo tẻ 100g

Mật ong 10g

Cách làm:

Vo sạch gạo cho vào nồi. Khoai tây gọt vỏ rửa sạch thái miếng. Cho khoai tây và gạo vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ nấu thành cháo, cuối cùng cho thêm một ít mật ong vào là được.

Công dụng:

Khoai tây bao hàm nước, hợp chất đường, vitamin, phốt pho, can xi, sắt và nhiều thành phần dinh dưỡng khác có công dụng khoẻ lá lách, giải độc, hoà vị tiêu đờm ...Chất xơ trong khoai tây có công dụng tăng cường sự co bóp của dạ dày. Mật ong có nhiều axit hữu cơ và chất xúc tác để bôi trơn đường ruột và có tác dụng rất tốt đối với bệnh táo bón, tăng cảm giác thèm ăn.

CHÁO VỪNG ĐEN QUY HẠNH

Nguyên liệu:

Vừng đen	100g
Hạnh nhân	30g
Đương quy	10g
Cánh mễ	100g

Đường trắng vừa đủ.

Cách làm:

Cho vừng đen, hạnh nhân, đương quy, cánh mễ cùng lượng nước vừa đủ nấu thành cháo, sau đó cho đường trắng vào vừa ăn, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Dưỡng huyết nhuận táo.

LÁ KHOAI LANG XÀO THỊT NẠC

Nguyên liệu:

Lá khoai lang tươi	300g
Thịt lợn nạc	60g
Dầu ăn	20g

Muối một ít.

Cách làm:

Lá khoai lang rửa sạch, thịt lợn nạc rửa sạch thái thành miếng, cho cả hai vào nồi tra dầu muối vào xào chín, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Dưỡng huyết nhuận táo.

MỘC NHĨ HẢI SÂM HẦM LÒNG LỢN

Nguyên liệu:

Mộc nhĩ	30g
Hải sâm	30g
Lòng già lợn	150g

Muối một ít.

Cách làm:

Lòng lợn già rửa sạch thái miếng nhỏ, cho vào nồi cùng hải sâm, mộc nhĩ, một lượng nước vừa đủ hấp chín, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Dưỡng huyết nhuận táo.

CHÁO NHỤC THUNG DUNG NẤU THỊT DÊ

Nguyên liệu:

Nhục thung dung	30g
Thịt dê	100g
Cánh mễ	250g

Cách làm:

Thịt dê rửa sạch thái miếng nhỏ, nhục thung dung cho vào nồi sắc trước lọc bỏ bã đi, lấy nước

nấu cháo. Cho thịt dê, cánh mễ vào nước nhục thung dung nấu thành cháo, chi gia vị vào vừa ăn, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Ôn nhuận thông tiện.

VỪNG HẠCH ĐÀO NHÂN

Nguyên liệu:

Vừng đen	500g
Hạch thảo nhân	500g
Mật ong vừa đủ	

Cách làm:

Vừng đen, hạch thảo nhân rửa sạch, cho vào nồi sắc hai lần, ngào thành cao, trộn đều với mật ong. Dùng trước bữa ăn, mỗi ngày dùng 5 thìa, dùng với nước ấm, mỗi ngày ăn một đến hai lần.

Công dụng:

Ôn nhuận thông tiện.

CHÁO VỪNG

Nguyên liệu:

Vừng đen	50g
Hồ hạch thảo	30g
Cánh mễ	100g

Đường trắng 100g

Cách làm:

Rang chín vừng đen, hồ hạch thảo rồi nghiền thành bột, cánh mễ vo sạch cho vào nồi nấu thành cháo, xong rồi cho bột vừng đen và hồ hạch thảo, đường trắng vào trộn đều, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Âm nhuận tảo, thông tiện.

BỘT VỪNG ĐEN, ĐÀO TÙNG

Nguuyên liệu:

Vừng đen	30g
Hồ hạch nhân	50g
Tùng tử nhân	50g
Úc lý nhân	50g

Mật ong vừa đủ.

Cách làm:

Gĩa nát vừng đen, hồ hạch nhân, tùng tử nhân, úc lý nhân trộn đều với mật ong, uống với nước sôi ấm, mỗi ngày ăn hai lần.

Công dụng:

Âm nhuận tảo thông tiện.

CHUỐI HẤP NƯỚC ĐƯỜNG

Nguyên liệu:

Chuối	3 quả
Đường trắng vừa đủ	

Cách làm:

Chuối bóc bỏ vỏ, đường hoà thành nước. Cho chuối vào nước đường hấp cách thuỷ. Mỗi ngày ăn một đến hai lần, dùng đến khi nào đại tiện dễ thì thôi.

Công dụng:

Âm nhuận tảo thông tiện.

BÁCH HỢP MẬT ONG ẨM

Nguyên liệu:

Bách hợp	50g
Mật ong	20g
Đường trắng	20g

Cách làm:

Cho bách hợp vào nồi cùng lượng nước vừa đủ nấu chín, đổ mật ong, đường trắng vào trộn đều, mỗi ngày dùng một đến hai lần, dùng đến khi nào đi đại tiện dễ thì thôi.

Công dụng:

Âm nhuận tảo thông tiện.

CƠM HẦM ĐẬU ĐŨA

Nguyên liệu:

Đậu đũa 100g

Gạo 300g

Đường đỏ 20g

Cách làm:

Gạo vo sạch, rửa sạch đậu đỏ. Đun sôi nước rồi cho đậu đũa vào, khi nước bắt đầu sôi, cho lửa nhỏ và khuấy đều tay đến khi gạo và đậu đũa chín thì trộn đều đường vào đun thêm một lúc nữa là được

Công dụng:

Đậu đũa là loại thức ăn có dinh dưỡng phong phú bao gồm vitamin, chất xơ, chất béo, can xi, sắt và carotin có tác dụng làm tăng khả năng miễn dịch và kháng bệnh của cơ thể dễ dàng cho tiêu hoá và điều trị táo bón. Tinh bột với vị ngọt nhẹ rất tốt cho dạ dày và lá lách.

CHÁO THỊT NẠC SÚP LƠ

Nguyên liệu:

Thịt nạc 50g

Súp lơ 200g

Gạo tẻ 100g

Bột ngọt 1g

Muối 2g

Cách làm:

Thịt nạc băm nhỏ, súp lơ rửa sạch thái miếng. Cho gạo đã vo sạch vào nồi và một lượng nước vừa đủ đun sôi trong một thời gian ngắn, sau đó cho súp lơ, thịt nạc băm nhỏ và mỡ lợn vào trong nồi. Đun nhừ thành cháo, khi được cho bột ngọt và muối vào đảo đều là được

Công dụng:

Loại rau súp lơ rất tốt trong việc phòng bệnh xấu máu và cảm cúm. Thịt lợn có hàm lượng protein, chất xơ phong phú, giúp bổ âm, nhuận tràng, có công hiệu làm cho cơ thể khoẻ khoắn, có hiệu quả cao trong việc điều trị bệnh táo bón và tiêu hoá kém. Gạo tẻ có chứa nhiều axit hữu cơ, muối vô cơ, làm tăng sự ngon miệng và có hiệu quả trong việc thúc đẩy quá trình tiêu hoá.

KHOAI TÂY XÀO

Nguyên liệu:

Khoai tây	400g
Dầu thực vật	30ml
Xì dầu	5ml
Muối	2g
Hành	5g
Tiêu	1g

Cách làm:

Khoai tây gọt vỏ rửa sạch thái thành miếng luộc qua sau đó vớt ra để nguội. Cho dầu thực vật vào đun đến nóng già phi thơm hành hoa rồi cho khoai tây vào đảo đều, cho thêm xì dầu, muối, đảo thêm một lát là được.

Công dụng:

Phòng và trị các bệnh như tỳ vị hư yếu, táo bón, bệnh viêm loét dạ dày, ăn không ngon, tiêu hoá kém, thúc đẩy sự hoạt động của đường ruột nâng cao khả năng tiêu hoá thức ăn của đường ruột.

MÓN NỘM RAU DIẾP

Nguyên liệu:

Rau diếp	200g
Gừng tươi	10g
Rau cải hạt	150g
Muối	2g
Đường trắng	10g
Xì dầu	3ml
Giấm thơm	5ml
Bột ngọt	1g

Cách làm:

Rau diếp rửa sạch, thái sợi, sau đó ướp muối khoảng 2 giờ, đem ra rửa sạch, cho vào nước sôi, tra đường trắng, bột ngọt và dầu thơm. Rau cải hạt

cắt thành từng đoạn, luộc qua bằng nước sôi cho thêm đường trắng, xì dầu, giấm thơm, bột ngọt và gia vị vào ướp khoảng 2 giờ. Gừng non bỏ vỏ rửa sạch thái sợi, cho vào nước đang sôi một lúc vớt ra cho giấm vào ướp 30 phút. Cho rau diếp, rau cải hạt và gừng non trộn đều với nhau là có thể dùng được.

Công dụng:

Dùng cho các chứng bệnh như tiêu hoá kém, táo bón dẫn đến loét dạ dày. Người bệnh trĩ nên ăn ít.

NỘM RAU CÂU

Nguyên liệu:

Rau câu	250g
Gừng tươi	15g
Muối	2g
Xì dầu	3ml
Dầu thơm	5ml
Hạt tiêu	2g
Bột ngọt	1g
Giấm	10ml

Cách làm:

Gừng tươi bỏ vỏ rửa sạch thái nhỏ, rau câu nhặt rửa sạch thái khúc. Cho nước vào đun sôi bỏ rau câu vào chần qua, sau đó cho muối, xì dầu, dầu

thơm, hạt tiêu, bột ngọt, giấm vào trộn đều là ăn được.

Công dụng:

Bổ tỳ dưỡng âm, thanh nhiệt lợi khí, phòng và chữa bệnh viêm dạ dày mãn tính, thiếu máu, táo bón.

CỦ CẢI HẦM ĐẬU PHỤ

Nguyên liệu:

Đậu phụ non	250g
Củ cải	250g
Dầu vừng	10ml
Bột ngọt	1g
Muối	2g
Bột đỏ	10g
Tỏi	5g

Cách làm:

Cho đậu phụ vào nước sôi ngâm qua một lúc, sau đó vớt ra thái lát. Củ cải rửa sạch thái sợi nhỏ trộn với bột đỏ xào bằng dầu thêm một chút nước nóng đun đến khi củ cải nhừ thì cho đậu phụ vào thêm một chút gia vị, dầu vừng và một ít tỏi vào là được.

Công dụng:

Thúc đẩy quá trình co bóp của dạ dày, đại tiện dễ dàng, tiêu đờm, lợi tiểu, dễ tiêu, tiêu hoá kém, bị phù thũng khi mang thai, táo bón.

THỊT LỢN XÀO HÀNH TÂY

Nguyên liệu:

Hành tây	100g
Thịt lợn nạc	200g
Rau thơm	5g
Dầu đậu nành	30ml
Xì dầu	3ml
Đường trắng	10g
Rượu	3ml
Bột ngọt	1g
Dầu hoa tiêu	1ml

Cách làm:

Hành tây và rau thơm rửa sạch, để ráo, thái nhỏ; thịt lợn rửa sạch, thái lát mỏng. Dầu đậu nành sau khi đun móng già cho thịt vào xào, để đến khi thịt chín cho hành, đường trắng, rượu, xì dầu, tiếp tục xào, đến khi chín cho thêm rau thơm và bột ngọt, lúc ăn thêm dầu thơm.

Công dụng:

Thịt lợn là loại thức ăn có hàm lượng dinh dưỡng cao, có tác dụng bổ âm, dưỡng thể, bổ tì, bổ thận, dùng để phòng trị các bệnh như thể chất yếu ớt, táo bón, ho khan, thiếu máu, toàn thân mất sức, đổ mồ hôi, thân thể gầy còm, da khô ráp. Tỏi tây chứa thành phần dinh dưỡng như axit kháng xấu

máu, canxi, phôtpho, chất carôtin tác dụng diệt vi khuẩn có trong cơ thể.

THỊT XÀO GỪNG

Nguyên liêu:

Gừng	30g
Thịt lợn	150g
Ớt đỏ	10g
Dầu lạc	30ml
Bột ngọt	20g
Hành	5g
Rượu màu	3ml
Xì dầu	5ml
Muối	2g
Đường trắng	1g
Dầu mè	1ml

Công dụng:

Gừng tươi bỏ vỏ, thái sợi, ớt bỏ hạt rửa sạch và thái sợi. Sau khi đổ dầu vào nồi đun nóng thì bỏ thịt vào xào, đến khi chín đổ ra bát. Đổ vào nồi một chút dầu, đun nóng lên thì cho gừng, ớt vào. Khi thấy mùi thơm thì cho bột ngọt, muối, xì dầu, dấm, rượu, nước vào. Bỏ thịt vào, khi sôi lên thì nếm thêm bột ngọt, lọc nước đổ vào nồi và cho thêm dầu mè là được.

Công dụng:

Trong gừng tươi có các thành phần dinh dưỡng như protein, đường, chất xơ, chất béo... Chất xơ trong gừng có tác dụng thúc đẩy sự hoạt động, nâng cao khả năng tiêu hoá thức ăn của dạ dày và ruột. Trong thịt lợn có các thành phần dinh dưỡng, prôtêin, chất béo, hợp chất cácbon và nước, hyđrát cácbon, canxi...các tác dụng bổ gan, mật, nhuận tràng. Ăn món này có thể chữa các bệnh như táo bón, ho khan, thiếu máu, máu xấu, ra mồ hôi trộm, cơ thể gầy yếu, da khô, có đờm, đau dạ dày, nôn mửa, hô suyễn, tức ngực, phong hàn, cảm lạnh.

THỊT LỢN HẦM CÀ CHUA

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc	100g
Cà chua	500g
Gừng bột	5g
Hành	5g
Bột ngọt	1g
Đường trắng	10g
Giấm thơm	5ml
Muối	3g
Dầu đậu nành	30ml
Tinh bột	10g

Cách làm:

Cà chua sau khi rửa sạch, thái thành miếng nhỏ; thịt lợn thái nhỏ. Cho dầu vào đun đến khi nóng già cho cà vào xào qua, chờ đến khi cạn nước vớt ra cho dầu vào. Sau khi dầu đã nóng cho hành, gừng vào phi đến khi có mùi thơm cho thịt vào, cho bột nhào đều rồi đổ vào chảo, sau đó tiếp tục dùng lửa nhỏ đun khoảng 10 phút, cho một lượng giấm, hành và dầu vừng vừa đủ là có thể dùng được.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, lưu thông máu. Cà chua còn có thể khống chế sự sinh sống của các tế bào ung thư có trong khí quản và dạ dày, từ đó làm giảm thiểu tỉ lệ phát bệnh ung thư dạ dày và ung thư đường ruột.

THỊT LỢN XÀO TỎI

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc	100g
Mầm tỏi	200g
Đường	5g
Gừng	5g
Rượu màu	5ml
Bột ngọt	1g
Muối	2g
Dầu đậu nành	30ml

Cách làm:

Thịt lợn sau khi rửa sạch băm nhỏ, tỏi vỏ rễ và lá già cắt thành đoạn nhỏ. Dầu sau khi đun nóng già, cho gừng vào xào đến khi có mùi thơm cho thịt vào xào qua, thêm rượu màu, xào một vài phút rồi cho tỏi. Khi tỏi mềm, cho xì dầu và đường, bột ngọt, trộn đều vài phút sau đó có thể bày ra đĩa.

Công dụng:

Mầm tỏi bao hàm các thành phần dinh dưỡng như protein, vitamin, chất sắt, canxi, phốtpho, chất carôtin, chất béo, có công hiệu, bổ tì, tiêu hoá thức ăn, kích thích tiêu hoá, giải độc, diệt trùng. Trong thịt lợn có chứa các chất cácbon, vitamin, canxi, ... có thể dùng đề phòng trị các bệnh như thể chất yếu ớt, ăn không ngon, tiêu hoá kém cho hiệu quả rốt tốt.

XƯƠNG SƯỜN XÀO SƠN TRA

Nguyên liệu:

Xương sờn	500g
Sơn tra	50g
Dầu lạc	30ml
Giấm	5ml
Hành	5g
Gừng	3g
Dầu vừng	2g

Đường trắng	5g
Muối ăn	1g
Bột ngọt	1g

Cách làm:

Sơn tra rửa sạch, gừng và hành thái nhỏ, xương sờn rửa sạch để ráo, chặt thành miếng cho vào bát cho rượu màu, bột ngọt, muối ăn ướp khoảng một giờ. Cho dầu lạc vào đun nong già cho xương sườn vào xào, sau đó vớt ra để ráo dầu. Đun dầu lạc cho nóng bỏ gừng, hành vào phi cho đến khi có mùi thơm cho quả sơn tra, xương sườn, nước, sau đó cho thêm đường trắng, xì dầu, rượu màu đun sôi. Sau khi đun sôi bằng lửa nhỏ khoảng 30 phút cho giấm, bột ngọt, đến khi cạn nước rắc dầu vừng lên trên là có thể ăn được.

Công dụng:

Dùng để phòng và trị bệnh dạ dày suy thoái mãn tính, trướng bụng, khó nuốt, ợ nấc, tiêu hoá kém, táo bón.

THỊT GÀ XÀO NẤM HƯƠNG

Nguyên liệu:

Nấm hương	100g
Thịt gà	100g
Muối	2g
Bột ngọt	1g

Đường	5g
Gừng	5g
Dầu đậu nành	30ml

Cách làm:

Thịt gà rửa sạch để ráo, thái thành miếng nhỏ. Nấm hương rửa sạch thái miếng. Cho dầu vào nồi đun đến khi nóng già cho hành, gừng phi lên, sau đó cho thịt gà vào xào một lúc, cuối cùng cho gia vị, nấm hương và một ít nước nấu một lúc là được.

Công dụng:

Chữa các bệnh như táo bón, viêm loét dạ dày mãn tính.

GÀ ĐỒNG HẦM GỪNG

Nguyên liệu:

Gà đồng	1 con
Bột gừng	5g

Cách làm:

Gà đồng làm thịt để cả con, đặt vào bát lớn. Rắc đều bột gừng lên toàn thân gà, để cho gừng tiết ra nước, cho vào trong bụng gà. Cho gà vào nồi đậy chặt nắp hầm nhỏ lửa khoảng 2 giờ là có thể dùng được.

Công dụng:

Chữa trị các chứng bệnh đau dạ dày, tắc nghẽn hậu môn.

THỊT LỢN NẤU DƯA CHUA

Nguyên liệu:

Dưa chua	50g
Thịt lợn nạc	100g
Nước canh	1000ml
Muối	2g
Mì chính	1g

Cách làm:

Thái dưa chua thành sợi nhỏ, thịt lợn nạc rửa sạch thái thành sợi ngâm trong nước một lúc. Cho nồi lên bếp, cho dưa chua, muối, nước canh vào nồi, sau khi sôi cho ra một bát lớn. Cho nước canh và thịt vào nồi đun sôi, vớt hết váng, cho mì chính vào là dùng được.

Công dụng:

Tăng cường sự co bóp của dạ dày và ruột và phòng trị bệnh táo bón.

THỊT LỢN HẦM KHOAI LANG

Nguyên liệu:

Khoai lang	250g

Thịt lợn	250g
Rượu màu	5ml
Muối tinh	3g

Cách làm:

Khoai lang gọt vỏ, thái miếng. Thịt lợn rửa sạch, thái miếng nhỏ, bỏ vào nồi đổ rượu, muối và một lượng nước vừa đủ đun to lửa, hớt các bọt nổi trên mặt đun khoảng một giờ thì cho khoai lang vào đun tiếp khi khoai lang nhừ là được.

Công dụng:

Trị các chứng viêm dạ dày mãn tính, táo bón.

CHÁO TÍA TÔ

Nguyên liệu:

Gạo tẻ	100g
Tía tô	20g
Hạt tiêu	1g
Gừng	5g
Muối	1g

Cách làm:

Gạo tẻ vo sạch, lá tía tô rửa sạch, gừng băm nhỏ. Cho tía tô vào trong nồi đổ thêm một lượng nước vừa đủ đun nhỏ lửa trong khoảng 20 phút vớt bỏ bã lấy nước, tiếp đó cho gạo tẻ, gừng và thêm một ít nước vào. Đun sôi sau đó cho lửa nhỏ đun

trong khoảng 30 phút cho thêm muối ăn, hạt tiêu vào đun trong khoảng 2 phút là được.

Công dụng:

Phòng và trị các chứng bệnh như tỳ vị hư, trướng bụng, táo bón.

ĐẠI HOÀNG HẦM DẠ DÀY LỢN

Nguyên liệu:

Dạ dày lợn	250g
Đại hoàng	20g
Muối	1g

Cách làm:

Dạ dày lợn và đại hoàng rửa sạch. Cho đại hoàng vào trong dạ dày lợn rồi để vào nồi đất cho nước vào thêm muối sau đó đun nhỏ lửa trong hai tiếng là được.

Công dụng:

Dùng cho các chứng bệnh như loét dạ dày, viêm dạ dày mãn tính, sa dạ dày táo bón.

CHÁO GẠO TẺ KHOAI MÔN

Nguyên liệu:

Khoai môn	150g
Gạo tẻ	50g
Dầu thực vật	10ml

Muối	1g

Cách làm:

Gạo tẻ vo sạch, khoai môn bỏ vỏ rửa sạch thái miếng vừa ăn. Cho gạo tẻ và khoai môn vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ, đun nhỏ lửa đợi tới khi cháo chín nhừ là được, thêm muối và dầu thực vật là được.

Công dụng:

Kích thích sự thèm ăn, phòng và trị bệnh dạ dày, ruột suy yếu, táo bón, phân khô.

CHÁO KHOAI LANG

Nguyên liệu:

Gạo tẻ	100g
Khoai lang	100g

Cách làm:

Gạo tẻ vo sạch, khoai lang rửa sạch thái miếng cho vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ. Đun sôi, sau đó dùng lửa nhỏ ninh nhừ đến khi thành cháo là được.

Công dụng:

Có lợi cho việc bài tiết chất thải, phòng và trị bệnh táo bón, bệnh dạ dày và ruột.

HẠT SEN HẤP THỊT VỊT

Nguyên liệu:

Vịt	1 con
Hạt sen	30g
Qủa ngân hạnh	10g
Gừng	5g
Hành	5g
Bột tiêu	5g
Rượu màu	5ml
Muối	3g
Mì chính	1g
Dầu lạc	5ml

Cách làm:

Vịt làm sạch lông rửa sạch mổ bỏ nội tạng. Rượu, muối, mì chính, dầu lạc trộn đều với nhau. Hành thái khúc, gừng thái miếng. Cho hỗn hợp trên vào trong và ngoài con vịt. Rửa sạch quả ngân hạnh, hạt sen bỏ vào trong con vịt. Cho vào nồi hấp trong vòng hai giờ là được.

Công dụng:

Kích thích sự hoạt động của dạ dày và ruột trị táo bón rất tốt.

CUA HẤP

Nguyên liệu:

Cua bể 6 con (khoảng 0,8kg)

Gừng vài lát

Hành vài nhánh

Cách làm:

Cua rửa sạch, thấm khô nước, chặt thành miếng, cho hành gừng đặt đáy đĩa, chắp cua theo nguyên dạng để trong đĩa, hấp cách thuỷ khoảng 10 phút cho chín, lấy ra, nhặt bỏ hành gừng. Đun mỡ nóng, rưới lên cua, ăn nóng.

Công dụng:

Dưỡng gân bổ khí, điều hoà chức năng dạ dày, dễ tiêu hoá thức ăn, thanh nhiệt, tan kết, mát gan, sáng mắt.

Người lạnh bụng ăn ít, phụ nữ có thai không được ăn.

RAU CẢI NẤU CUA

Nguyên liệu:

Thịt cua bể	250g
Rau cải	400g
Tỏi băm nhỏ	10g

Gia vị: Muối 1/2 thìa con, rượu 1 thìa canh, nước gừng 1 thìa canh, hạt tiêu 1 ít, đường 1/4 thìa, nước sốt 2/3 cốc.

Cách làm:

Cua rửa sạch, hấp chín cả con, bỏ mai gỡ thịt; rau cải nhặt rửa sạch, nhúng qua nước sôi 2 phút, vớt ra, để ráo nước, đun nóng dầu phi tỏi thơm, cho rau cải vào đảo qua, đun tiếp thịt cua vào đảo, tra gia vị, múc ra đĩa.

Công dụng:

Điều hoà chức năng dạ dày, làm thức ăn dễ tiêu, thanh nhiệt tan kết ứ, thông mạch bổ âm, bình gan, sáng mắt.

CUA RÁN

Nguyên liệu:

Cua sống	800g
Tỏi băm nhỏ	10g
Gừng thái sợi	5g

Hành dấm mỗi thứ mỗi ít vừa đủ

Gia vị ướp: Muối 1/5 thìa con, rượu 2 thìa canh

Cách làm:

Cua rửa sạch, lấy xiên tre chọc từ phía đầu càng vào trong, lắc nhẹ, cua sẽ chết ngay (làm như vậy khi rán, cua không bị rụng càng) cho gia vị ướp.

Đun nóng dầu (khoảng 1kg) cho sôi, đem cua vào rán, đậy vung, để nhỏ lửa khoảng 15 phút, gắp cả con ra đĩa.

Gừng, tỏi, hành, dấm chế thành nước chấm.

Công dụng:

Bổ gân ích khí, điều hoà chức năng dạ dày, làm thức ăn dễ tiêu hóa; thanh nhiệt tán kết, thông mạch dưỡng âm, dùng thích hợp đối với người bị huyết ứ sau khi đẻ.

CÀ CHUA NẤU CÁ

Nguyên liệu:

Cà chua	60g
Gừng	1 lát
Hành khô	2 củ
Cá chép hồng	460g

Nước sốt cà chua 3 thìa canh

Cách làm:

Cá làm sạch để ráo nước, ướp muối, hạt tiêu khoảng nửa giờ, tẩm ít bột đem rán vàng cả hai bên lườn, cho ra đĩa. Cà chua thái lát, bỏ hạt. Đun dầu sôi già, tra gừng, cà chua, thêm ít nước nấu chín, cho nước sốt cà chua và gia vị nấu tiếp một lúc, tra gừng, thêm bột cho sánh, múc đổ lên trên cá rán.

Công dụng:

Linh tâm dịch bổ tỳ, bổ khí huyết, lợi tỳ vị, dưỡng nhan sắc. Người gầy yếu, chán ăn, tiêu hoá kém ăn rất hợp.

CÁ RẮC VỪNG RÁN

Nguyên liệu:

Thịt cá chép(cá trắng)	400g
Lòng trắng trứng	1 quả
Vừng trắng	3/4 cốc

Gia vị ướp: Muối 1/4 thìa con, nước gừng, rượu, mỗi thứ 1,5 thìa con.

Cách làm:

Cá làm sạch, bọc lấy thịt, thấm khô, thái miếng mỏng vừa phải, ướp kỹ; lòng trắng đánh đều, nhúng cá vào rắc vừng. Đun nóng dầu (mỡ) cho cá vào rán vàng, lấy ra để ráo, bày đĩa rắc rau mùi phía trên.

Công dụng:

Bổ khí, điều hoà chức năng dạ dày, trợ tỳ bổ cơ, nhuận ngũ tạng, làm đen tóc, thích hợp với người can thận, tinh huyết kém, tóc bạc sớm, đau lưng mỏi gối, táo bón...

CANH NẤM ĐÔNG CÔ

Nguyên liệu:

Dầu mè	30g
Nấm đông cô	300g
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	2g
Bột ngọt	3g

Cách làm:

Nấm đông cô ngắt bỏ cuống, rửa sạch, thái lát, hành thái khúc, gừng thái lát. Cho nấm, hành, gừng vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun sôi vặn lửa nhỏ nấu trong nửa tiếng rồi cho dầu mè, muối, bột ngọt vào là được.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa các chứng nóng đường ruột, táo bón.

MỘC NHĨ XÀO

Nguyên liệu:

Mộc nhĩ	150g
Dầu mè	30g
Rau diếp	150g
Gừng	5g
Hành	10g

Muối	3g
Bột ngọt	3g
Dầu ăn	40g

Cách làm:

Mộc nhĩ ngâm trong nước nóng cho nở, ngắt bỏ cuống, xé thành từng cánh. Rau diếp tước vỏ, cắt vuông chiều 3 cm, gừng thái lát, hành thái khúc. Để chảo nóng cho dầu vào phi thơm hành gừng rồi cho mộc nhĩ, rau diếp, dầu mè vào xào chín cho thêm bột ngọt, muối vào vừa ăn.

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện, nóng đường ruột, táo bón.

MÌ VẰN THẮN NẤU PHỤC LINH, THỊT GÀ

Nguyên liệu:

Thịt gà	50g
Phục linh	60g
Bột mì	500g
Mật ong	3g
Hành hoa	3g
Muối	3g
Dầu lạc	10ml
Nước đậu xanh đậm đặc lên men	5g

Cách làm:

Phục linh rửa sạch cho vào một lượng nước nấu cho cô đặc lại, thịt gà băm nhỏ dầm với tương, hành hoa thái chỉ. Cho hành hoa, muối ăn, nước đậu xanh đậm đặc và thịt gà dầm tương, trộn đều với nhau. Cán mì đã nhào thành từng lớp mỏng, chế thành mì vằn thắn tăng nhiệt độ, đợi đến khi nước sôi cho mì vằn thắn vào, mì chín là có thể ăn ngay.

Công dụng:

Làm tăng khả năng miễn dịch cho cơ thể, giảm bớt hoạt tính của tế bào ung thư, thúc đẩy quá trình tiêu hoá, bảo vệ vị tràng, thích hợp chữa các bệnh về tắc môn vị, thiếu máu, viêm dạ dày mãn tính, viêm nhiễm đường tiêu hoá.

SỦI CẢO HỒ LÔ TRÀ TRỨNG GÀ

Nguyên liệu:

Hồ lô trà	200g
Trứng gà	4 quả
Bột mì	300g
Hành	5g
Gừng	5g
Xì dầu	10ml
Muối	1g

Cách làm:

Hồ lô trà hay còn gọi là bầu rửa sạch thái hạt lựu. Trứng gà đem luộc chín bỏ vỏ thái miếng. Bột mì cho vào một lượng nước vừa đủ nhào kỹ thành vỏ bánh; hành, gừng thái nhỏ. Đem trứng gà, bầu, hành, gừng thêm xì dầu, muối ăn trộn đều. Dùng hỗn hợp trên làm nhân bánh lấy phần vỏ nhân bánh bọc lại thành từng bánh nhỏ, cho vào nước sôi luộc chín là có thể ăn ngay.

Công dụng:

Dùng cho các bệnh tỳ vị hư nhược, khô miệng, chán ăn, tiêu hoá không tốt, trướng bụng, ợ chua..

CẢI DẦU XÀO TỎI

Nguyên liệu:

Cải dầu	400g
Tỏi	1 củ
Muối	2g
Bột ngọt	1g
Dầu đậu nành	20ml

Cách làm:

Rau cải dầu rửa sạch thái thành khúc ngắn. Tỏi bóc vỏ đập dập. Cho dầu vào chảo đun nóng, phi thơm tỏi sau đó cho rau cải vào xào qua một

lúc, cho thêm bột ngọt, muối ăn vào đảo qua một lúc là được.

Công dụng:

Bổ tỳ, tiêu thức ăn, thúc đẩy tiêu hoá, giải độc, diệt trùng, có khả năng phòng các chứng táo bón.

NỘM MĂNG TƯƠI RAU THƠM

Nguyên liệu:

Măng tươi	100g
Rau khô	25g
Dầu vừng	10ml

Cách làm:

Măng cho vào nước sôi hầm nhừ, thái thành sợi to, lại cho vào nước sôi luộc lại một lần nữa, chờ đến khi nguội bày ra đĩa. Rau thơm nhặt rửa sạch để khô nhúng qua nước sôi thái thành khúc xếp xung quanh đĩa. Rau khô thái nhỏ rắc lên trên măng, cho dầu vừng, giấm ăn, bột gừng vào trộn đều là được.

Công dụng:

Dùng cho các bệnh tiêu hoá kém, ăn không ngon. Bổ máu lợi khí trợ giúp quá trình vận chuyển thức ăn. Điều trị các chứng bệnh trướng bụng, ăn không tiêu, táo bón.

ĐẬU PHỤ HẦM NHÂN HẠT THÔNG

Nguyên liệu:

Đậu phụ	500g
Nhân hạt thông	50g
Rau thơm	10g
Canh gà	50ml
Hành hoa	5g
Gừng	5g
Đường trắng	15g
Muối	2g
Bột ngọt	1g
Mỡ gà	30ml

Cách làm:

Đậu phụ thái hình quân cờ cho vào nước sôi, đun cho đến khi nhừ sau đó vớt ra để ráo nước. Cho dầu vào chảo đun nóng già đến khi có màu vàng cho canh gà, rượu, muối, đường trắng, hạt thông, đậu phụ, bột ngọt vào để lửa nhỏ đun, trong lúc đun có thể nếm thử đậu phụ xem đã ngấm gia vị chưa. để đến khi đậu phụ phồng lên, cho rau thơm vào là có thể dùng được

Công dụng:

Có tác dụng bảo vệ sự co bóp của dạ dày, kích thích sự thèm ăn, giúp tiêu hoá không tốt, chữa trị bệnh táo bón.

ĐẬU PHỤ KHÔ XÀO TỎI

Nguyên liệu:

Đậu phụ khô	200g
Tỏi	2 cây
Muối	2g
Bột ngọt	1g
Dầu đậu nành	20ml

Cách làm:

Đậu phụ khô rửa sạch thái hình củ ấu, tỏi nhặt bỏ rễ và lá già, rửa sạch để ráo và thái khúc. Cho dầu vào trong nồi đun nóng già, cho tỏi vào xào thơm thì cho đậu phụ vào, nêm muối rồi xào cho đến khi tỏi và đậu phụ ngấm gia vị sau đó cho thêm bột ngọt là có thể ăn được.

Công dụng:

Có tác dụng bổ tỳ, dễ tiêu, kích thích tiêu hoá, có thể phòng trị các chứng bệnh như trướng bụng, đau bụng ăn không ngon. Thích hợp chữa trị bệnh táo bón

THỊT LỢN GỪNG TƯƠI

Nguyên liệu:

Gừng tươi	30g
Thịt lợn	150g
Dầu lạc	30ml

Tinh bột ẩm	20g
Hành	5g
Rượu màu	3ml
Muối ăn	1g
Đường trắng	10g
Dầu vừng	1ml
Ớt đỏ	5g

Cách làm:

Gừng tươi bỏ vỏ, ớt đỏ bỏ hạt rửa sạch để ráo, thịt lợn nhúng qua nước sôi thái mỏng nhỏ. Dầu lạc cho vào đun nóng, cho thịt vào xào đến khi thịt chuyển màu lấy ra để ráo dầu. Cho thịt vào nước đun sôi, nêm bột ngọt, bột đã hoà tan vào, rắc dầu vừng lên là được.

Công dụng:

Nhuận tràng, kích thích sự co bóp của dạ dày nâng cao khả năng tiêu hoá thức ăn của dạ dày

XƯƠNG SỤN XÀO MĂNG KHÔ

Nguyên liệu:

Măng khô	100g
Xương sườn sụn	250g
Rau hẹ	100g
Bột ẩm	20g
Dầu lạc	30ml

Muối ăn	1g
Bột ngọt	1g

Cách làm:

Măng khô bỏ rễ, bỏ vỏ thái miếng luộc trong nước sôi khoảng hai phút sau đó thái lát. Xương sụn rửa sạch chặt miếng, rau hẹ rửa sạch thái đoạn nhỏ. Cho dầu lạc vào chảo đun nóng cho xương sụn vào xào chín tới và xúc ra bát. Cho thêm dầu vào và cho măng khô vào xào sau đó cho rau hẹ, rượu mùi, muối ăn, bột ngọt vào hoà tan rồi cho xương vào xào lên là được.

Công dụng:

Có tác dụng nhuận tràng, kích thích thèm ăn, chữa trị các bệnh như loét đường tiêu hoá, viêm dạ dày mãn tính.

CANH MƯỚP

Nguyên liệu:

Mướp	300g
Dầu mè	30g
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	3g
Mỡ gà	10g

Cách làm:

Mướp gọt vỏ rửa sạch thái lát mỏng, gừng thái lát mỏng, hành thái khúc. Cho nồi lên bếp cho dầu vào phi thơm hành cho mướp vào xào qua cho gừng và hanh cùng một lượng nước vừa đủ đun sôi cho mì chính, muối và mỡ gà vào đun sôi lại là được.

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện, chữa táo bón.

RAU HẸ XÀO DẦU MÈ

Nguyên liệu:

Dầu mè	30g
Rau hẹ	300g
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	3g

Cách làm:

Rau hẹ rửa sạch, thái khúc dài khoảng 3 cm, gừng thái lát, hành thái khúc. Đun nóng chảo cho dầu vào phi thơm hành, gừng rồi cho rau hẹ vào xào chín nêm muối và bột ngọt vào là được.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, nóng ruột, tiểu tiện ra máu, táo bón.

CANH CÀ CHUA

Nguyên liệu:

Dầu mè	30g
Cà chua	300g
Trứng gà	1 quả
Gừng	5g
Hành hoa	10g
Muối	3g
Dầu thực vật	35g

Cách làm:

Cà chua rửa sạch thái lát mỏng, trứng gà đập vào bát đánh tan, gừng thái lát, hành hoa thái khúc. Đun nóng chảo cho dầu vào khi dầu sôi cho trứng vào rán, cho khoảng 800 ml nước đun sôi rồi cho cà chua, dầu mè, gừng, hành, muối vào nấu chín.

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện, nóng ruột, táo bón.

CÀ RỐT HẦM

Nguyên liệu:

Dầu mè	30g
Cà rốt	300g
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g

Dầu ăn 30g

Cách làm:

Cà rốt gọt vỏ rửa sạch, xắt lát vuông mỏng 3 cm, gừng thái lát mỏng, hành thái khúc. Đun nóng dầu cho hành và gừng vào phi thơm rồi cho vào một lượng nước vừa đủ đun sôi. cho cà rốt vào nấu chín cho muối, bột ngọt và dầu mè vào là được.

Công dụng:

Chữa nóng ruột và táo bón.

CHÁO THỦ Ô, TÁO ĐỎ

Nguyên liệu:

Táo đỏ 10 quả
Thủ ô 15g
Gạo nếp 100g

Cách làm:

Táo đỏ rửa sạch bỏ hạt, gạo nếp vo sạch, thủ ô cho vào nồi sắc lấy nước đem gạo nếp và táo đỏ cho vào nấu thành cháo, ngày ăn một lần

Công dụng:

Bổ trung ích khí, nhuận tràng thông tiện.

CHÁO CÁ DIẾC ĐẬU ĐỎ

Nguyên liệu:

Cá diếc 250g

Đậu đỏ 50g

Gạo nếp 100g

Hành, gừng, rượu vàng, muối, mì chính vừa đủ

Cách làm:

Cá diếc làm sạch bỏ vảy, mang, nội tạng sắt miếng cho vào nồi, cho nước, rượu vàng, hành, gừng, muối nấu nhừ lọc lấy nước bỏ xương vây...Đậu đỏ ngâm nước 4 giờ, gạo nếp vo sạch, cho đậu đỏ, gạo nếp vào nước cá diếc đun đến khi gạo nở cho mì chính vào là được, ngày một bát chia ăn vài lần.

Công dụng:

Kiện tỳ ích vị, lợi thuỷ tiêu thong.

CHÁO MA NHÂN

Nguyên liệu:

Ma nhân 20g

Gạo nếp 80g

Cách làm:

Ma nhân, gạo nếp đem rửa sạch cùng bỏ vào nồi, cho nước vừa đủ, đun to lửa cho sôi, sau chuyển lửa nhỏ nấu thành cháo

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện.

ĐẬU NÀNH XÀO NHÂN HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	50g
Đậu nành	300g
Gừng	5g
Hành hoa	10g
Muối	3g
Bột ngọt	3g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Đậu nành nhặt bỏ hết chất bẩn rửa sạch để ráo nước, nhân hạch đào chi dầu vào xào thơm, gừng thái lát, hành thái khúc. Đun nóng chảo cho dầu vào phi thơm hành và gừng rồi cho đậu và ít nước vào xào chín, nêm muối, bột ngọt rồi rắc nhân hạt đào lên.

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện, thích hợp cho chứng táo bón.

ĐẬU HÀ LAN XÀO NHÂN HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	50g
Đậu Hà Lan	300g
Gừng	5g
Hành hoa	10g
Bột ngọt	3g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Đậu nhặt hết chất bẩn, rửa sạch, nhân hạch đào xào thơm, gừng thái lát, hành thái khúc. Đun nóng dầu cho hành , gừng vào phi thơm rồi cho đậu và ít nước vào xào chín, cho muối, bột ngọt rồi rắc nhân hạch đào lên là được.

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện, chữa táo bón.

ĐẬU VÁN XÀO NHÂN HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	50g
Đậu ván	300g

Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	3g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Đậu ván ngắt đuôi, tước gân, rửa sạch, nhân hạt đào cho vào xào thơm, gừng thái lát, hành thái khúc. Đun nóng chảo cho dầu vào phi thơm hành và gừng rồi cho ít nước vào xào chín, cho muối, bột ngọt và rắc nhân hạch đào lên trên.

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện, chữa táo bón.

ĐẬU PHỤ XÀO NHÂN HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	50g
Đậu phụ	300g
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	3g
Dầu ăn	50g

Cách làm:

Đậu phụ thái miếng vuông chừng 2 cm, trần qua nước sôi, lấy ra để ráo, nhân hạch đào cho vào dầu xào thơm, gừng thái lát, hành thái khúc. Đun nóng chảo cho dầu vào phi thơm hành và gừng rồi cho đậu phụ, nhân hạch đào, muối, bột ngọt vào xào lên là được.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa táo bón.

THỊT LỢN XÀO NHÂN HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	50g
Thịt lợn nạc	250g
Rượu vang	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	3g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch thái nhỏ, nhân hạch đào cho vào xào thơm, gừng thái lát, hành thái khúc. Cho chảo lên bếp đun nóng đổ dầu vào khi dầu nóng già cho gừng và hành vào phi thơm, rồi cho

thịt, rượu vào xào tái, nêm muối, bột ngọt vào rắc nhân hạch đào lên là được.

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện, chữa táo bón.

THỊT THỎ TRỘN NHÂN HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	50g
Thịt thỏ	300g
Xì dầu	10g
Đường trắng	10g
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	3g
Dầu mè	30g

Cách làm:

Thịt thỏ rửa sạch, thái miếng vuông nhỏ khoảng 2 cm, nhân hạch đào cho dầu vào xào thơm, gừng băm nhỏ, hành thái lát. Cho thịt thỏ vào luộc chín, vớt ra để ráo nước, cho vào bát rồi cho nhân hạch đào, đường trắng, xì dầu, muối, bột ngọt vào trộn đều lên là được.

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện, chữa táo bón.

THỊT GÀ XÀO NHÂN HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	50g
Thịt ức gà	300g
Rau diếp	100g
Cà rốt	50g
Rượu vang	10g
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	3g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Thịt gà rửa sạch, thái miếng vuông nhỏ, nhân hạt đào cho vào dầu xào thơm, rau diếp tước vỏ, thái khúc. Cà rốt gọt vỏ thái miếng vuông, gừng thái lát, hành thái khúc. Cho chảo lên đổ dầu vào đun nóng cho hành và gừng vào phi thơm rồi cho thịt gà, rau diếp, cà rốt vào xào chín, cho muối, bột ngọt và rắc nhân hạt đào lên là được.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa táo bón.

TRỨNG GÀ XÀO NHÂN HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	30g
Trứng gà	2 quả
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	3g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào cho dầu vào xào thơm, xay thành bột. Trứng gà đập vào bát rồi cho nhân hạch đào, muối, bột ngọt, hành vào trộn đều. Cho chảo lên bếp đun nóng rồi đổ dầu vào để dầu nóng già rồi cho hỗn hợp trên vào rán vàng hai mặt.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông ruột, chữa táo bón.

ĐẬU NÀNH HẦM HẠCH ĐÀO LONG NHÃN

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	30g
Long nhãn	30g
Lạc nhân	50g
Đậu nành	500g

Xương chân giò	100g
Rượu vang	10g
Gừng	5g
Hành hoa	5g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Mỡ gà	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào, long nhãn, lạc nhân, đậu nành rửa sạch, xương chân giò rửa sạch đập vỡ, gừng đập dập, hành thái khúc. Cho nhân hạch đào, long nhãn, lạc nhân, đậu nành, xương chân giò, gừng, hành, rượu vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun sôi vặn lửa nhỏ hầm trong khoảng 1 giờ, cho muối, mỡ gà, bột ngọt vào là được.

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện, trị táo bón.

ĐẬU CÔ VE XÀO HẠCH NHÂN, CÂU KỶ

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	30g
Câu kỷ	20g
Đậu cô ve	500g
Gừng	5g
Hành hoa	10g

Tỏi	10g
Đường trắng	15g
Xì dầu	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Dầu ăn	30g

Nước dùng vừa đủ

Cách làm:

Nhân hạch đào cho dầu vào xào cho thơm, câu kỷ ngắt bỏ cuống rửa sạch, tỏi bóc vỏ thái lát, đậu cô ve tước bỏ gân và quả già thái khúc khoảng 4 cm, gừng thái lát, hành thái khúc. Đun nóng dầu, cho gừng và hành vào phi thơm rồi cho đậu cô ve, xì dầu, đường trắng. muối. nước dùng vào xào chín cho nhân hạch đào, câu kỷ, bột ngọt vào xào qua là được.

Công dụng:

Chữa trị bệnh táo bón.

SƠN DƯỢC XÀO RAU CẦN

Nguyên liệu:

Sơn dược	20g
Rau cần	300g
Dầu ăn	15ml
Xì dầu	2g

Bột ngọt	2g
Hành hoa	3g
Gừng	2g
Dầu mè	2ml
Bột lọc	3g

Cách làm:

Sơn dược rửa sạch ngâm nước cho mềm ra thái lát mỏng. Rau cần rửa sạch bỏ bớt lá thái khúc khoảng 4 cm, hành thái nhỏ, gừng thái sợi, bột lọc hoà nước sền sệt. Cho chảo lên bếp đổ dầu ăn vào đun nóng già cho hành và gừng vào phi thơm rồi cho rau cần, sơn dược, xì dầu vào xào một lúc, cho mì chính, muối và nước bột lọc thêm dầu mè vào múc ra đĩa.

Công dụng:

Thanh nhiệt lợi thấp, nhuận tràng, chữa táo bón.

RAU CẦN TRỘN DẦU MÈ

Nguyên liệu:

Rau cần	300g
Dầu mè	6g
Tỏi	3g
Muối	2g
Bột ngọt	2g

Cách làm:

Rau cần rửa sạch, bỏ bớt lá thái khúc dài khoảng 4 cm cho vào nồi luộc chín lấy ra để ráo nước bỏ vào đĩa, tỏi bóc vỏ băm nhỏ cho vào đĩa rau cần cho thêm muối, bột ngọt, dầu mè vào trộn đều là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt lợi thấp, nhuận tràng, chữa táo bón.

RAU CẦN XÀO VỪNG ĐEN

Nguyên liệu:

Vừng đen	6g
Rau cần	300g
Dầu ăn	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Hành hoa	5g
Gừng	3g

Cách làm:

Rau cần rửa sạch bỏ lá thái khúc khoảng 4 cm, cho vào nước luộc chín vớt ra để ráo nước, hành thái nhỏ, gừng thái sợi. Đun nóng chảo cho dầu vào phi thơm hành và gừng rồi cho rau cần, muối, bột ngọt vào xào một lúc rắc vừng đen vào là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt lợi thấp, nhuận tràng, thông đại tiện.

RAU CẦN TRỘN CÂU KỶ, DẦU MÈ

Nguyên liệu:

Câu kỷ tử	20g
Dầu mè	25g
Rau cần	300g
Muối	3g
Bột ngọt	2g

Cách làm:

Rau cần rửa sạch thái khúc khoảng 4 cm cho vào luộc chín vớt ra vắt bớt nước, câu kỷ tử rửa sạch. Cho rau cần vào đĩa rồi cho hạt câu kỷ, muối, mì chính và dầu mè vào trộn đêu là được.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, thích hợp với chứng táo bón.

NỘM DƯA CHUỘT, DẦU MÈ

Nguyên liệu:

Dưa chuột	200g
Dầu mè	25g
Muối	3g

Giấm	10ml
Đường trắng	10g

Cách làm:

Dưa chuột rửa sạch, thái lát dài khoảng 4 cm, rộng khoảng 2 cm. Cho dưa chuột vào bát cho tiếp dầu mè, muối, giấm và đường trắng vào trộn đều là được.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông đại tiện và chứng đại tiện khó.

NỘM CỦ CẢI DẦU MÈ

Nguyên liệu:

Củ cải	300g
Dầu mè	30ml
Tỏi	15g
Đường trắng	10g
Bột ngọt	3g
Giấm	10ml
Muối	2g

Cách làm:

Củ cải rửa sạch, gọt vỏ thái sợi dài khoảng 4 cm, tỏi bóc vỏ băm nhỏ. Cho củ cải vào bát cùng tỏi, giấm, muối, bột ngọt, đường trắng vào trộn đều.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, táo bón do nhiệt.

CANH BÍ XANH DẦU MÈ

Nguyên liệu:

Dầu mè	25g
Bí xanh	300g
Gừng	5g
Hành khô	10g
Muối	3g
Mì chính	2g
Mỡ gà	30g

Cách làm:

Bí xanh gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, thái miếng dài khoảng 4 cm, dài 2 cm, gừng thái lát, hành thái khúc. Cho bí xanh, gừng, hành voà nồi đổ vào một lượng nước vừa đủ, đun sôi vặn nhỏ lửa nấu khoảng 30 phút là được nêm muối, mì chính, dầu mè, mỡ gà.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện thích hợp với chứng táo bón.

CANH MƯỚP NẤM

Nguyên liệu:

Nấm	50g
Mướp	200g
Dầu lạc	10ml
Dầu vừng	3ml
Muối	2g
Mì chính	1g

Cách làm:

Nấm rửa sạch thái sợi, mướp gọt vỏ rửa sạch thái khúc nhỏ. Đun nóng nồi cho dầu lạc vào, khi dầu nóng cho mướp, nấm vào đảo đều, cho nước canh vào, sau khi nước canh sôi cho muối, bột ngọt, dầu vừng vào sau đó bắc xuống.

Công dụng:

Tiêu hoá giải độc, thông dạ dày, trị táo bón rất tốt.

CANH NGÂN NHĨ, RAU CHÂN VỊT

Nguyên liệu:

Ngân nhĩ	9g
Rau chân vịt	90g

Cách làm:

Ngân nhĩ ngâm trong nước hai tiếng, vớt ra rửa sạch, cho vào nồi cho thêm 200 ml nước sạch. Đun trong 30 phút cho rau chân vịt vào đun tiếp 20 phút là được.

Công dụng:

Tiêu đờm, nhuận phế, giảm ho, táo bón, khô miệng.

CHÁO GẠO TẺ BÁN HẠ

Nguyên liệu:

Gạo tẻ	100g
Bán hạ	30g
Sơn dược	30g
Đường trắng	10g

Cách làm:

Gạo tẻ vo sạch, bán hạ rửa sạch,. sơn dược xay thành bột. Cho bán hạ vào nồi đổ nước vào đun nhỏ lửa khoảng nửa tiếng sau đó bỏ bã. đổ thêm nước cho gạo tẻ vào đun sôi vặn lửa nhỏ nấu tiếp khoảng 40 phút. Cuối cùng cho bột sơn dược vào đun tiếp khoảng 10 phút là được.

Công dụng:

Điều hoà dạ dày, trị táo bón.

CHÁO GẠO TẺ HÀ THỦ Ô

Nguyên liệu:

Gạo tẻ	100g
Hà thủ ô	10g
Táo tàu	10 quả
Đường phèn	5g

Cách làm:

Gạo tẻ vo sạch, hà thủ ô và táo tàu rửa sạch. Cho hà thủ ô vào nồi đổ vào một lượng nước vừa đủ đun nhỏ lửa khoảng 30 phút vớt bỏ bã cho gạo tẻ và táo tàu vào đun nhỏ lửa trong hoảng một giờ rồi cho đường phèn vào là được.

Công dụng:

Khai vị dùng để phòng và trị bệnh táo bón do huyết hư.

CANH ĐƯƠNG QUY MỘC NHĨ TRẮNG

Nguyên liệu:

Đương quy	10g
Bạch chỉ	10g
Mộc nhĩ trắng	10g

Cách làm:

Đương quy, bạch chỉ, mộc nhĩ trắng rửa sạch cho tất cả vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun nhỏ lửa trong khoảng một giờ.

Công dụng:

Nhuận tràng trị táo bón.

CANH THỊT NẠC ĐƯƠNG QUY, HẢI SÂM

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc	200g
Hải sâm	30g
Trần bì	10g
Hành	5g
Gừng	5g
Muối	2g
Mì chính	1g
Rượu vàng	3ml

Cách làm:

Rửa sạch thịt lợn thái miếng nhỏ, ngâm hải sâm trong nước khoảng nửa tiếng rồi thái miếng, trần bì rửa sạch, hành thái khúc, gừng thái sợi. Cho thịt và trần bì vào nồi đổ vào một lượng nước vừa đủ cho thêm hành và gừng sau đó đun sôi lên rồi mới bỏ hải sâm vào, vặn lửa nhỏ và nấu thêm 20 phút nữa cuối cùng cho muối, mì chính và rượu vào.

Công dụng:

Nhuận tràng trị táo bón.

CANH ĐƯƠNG QUY THỊT DÊ

Nguyên liệu:

Thịt dê	200g
Cà rốt	50g
Rau cần	50g
Đương quy	10g
Táo	10 quả
Vỏ quế	2g
Muối	2g
Rượu vàng	3ml
Mì chính	1g
Xì dầu	3ml
Giấm	3ml
Hồ tiêu	1g
Hành tây	5g
Gừng	5g

Cách làm:

Thịt dê rửa sạch, thái lát mỏng cho vào bát thêm nước và giấm rửa lại một lần nữa. Cà rốt rửa sạch thái thành sợi. Rau cần bỏ lá và rễ rửa sạch thái khúc. Đương quy ngâm trong nước 6 tiếng. Hành tây thái khúc, gừng thái lát. Táo rửa sạch ngâm trong nước khoảng 4 tiếng. Cho thịt dê, táo, cà rốt, hành, gừng, vỏ quế, muối, rượu vào nồi cho vào một lượng nước vừa đủ vào đun sôi sau đó vặn

lửa nhỏ nấu khoảng 1 giờ cho rau cần, mì chính, hồ tiêu, xì dầu vào là được.

Công dụng:

Chữa bệnh táo bón.

CANH GÀ ĐƯƠNG QUY

Nguyên liệu:

Gà mái	1 con
Đương quy	15g
Đảng sâm	9g
Hành tây	5g
Gừng	5g
Muối	2g
Bột ngọt	1g
Rượu màu	3ml

Cách làm:

Gà mái làm sạch lông mổ bỏ nội tạng chặt thành miếng. Đảng sâm, đương quy rửa sạch để ráo, hành thái khúc, gừng thái lát mỏng. Cho đảng sâm, đương quy vào bụng gà đặt vào nồi, cho hành tây, gừng, rượu, muối và một lượng nước vừa đủ. Đun sôi bằng lửa to, sau khi đã sôi vặn lửa nhỏ hầm trong một giờ, cho thêm bột ngọt là có thể dùng được.

Công dụng:

Chống đau, bổ máu, nhuận tràng thông tiện.

NƯỚC ĐU ĐỦ, MẬT ONG

Nguyên liệu:

Mật ong	50g
Đu đủ	1 quả

Cách làm:

Đu đủ rửa sạch, gọt vỏ, thái miếng cho vào nồi, cho thêm vào một lượng nước thích hợp. Đun sôi cho mật ong vào, đun nhỏ lửa khoảng 20 phút là được.

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện, chữa táo bón.

NƯỚC TÁO TÀU VỎ QUÝT

Nguyên liệu:

Vỏ quýt tươi	10g
Táo tàu	10 quả

Cách làm:

Nếu là vỏ quýt khô thì cho vào nước ngâm trong vài giờ. Cho táo tàu vào nồi rang lên, trộn với vỏ quýt cho vào phích đổ nước nóng vào đậy nắp ngâm trong 10 phút là được.

Công dụng:

Điều trị bệnh táo bón.

NƯỚC TÁO

Nguyên liệu:

Táo 2 quả

Cách làm:

Táo rửa sạch, bỏ vỏ và hạt. Cho táo vào máy xay xinh tố xay nhuyễn, thêm nước sôi để nguội đánh đều, dùng vải xô lọc bỏ bã lấy nước.

Công dụng:

Điều trị bệnh táo bón.

NƯỚC DÂU TƯƠI

Nguyên liệu:

Dâu tươi 250g

Cách làm:

Dùng nước muối rửa sạch dâu tươi, bỏ cuống, cắt đôi cho vào vải sạch ép lấy nước.

Công dụng:

Nhuận phế tiêu độc, tiểu tiện không thông.

ĐẬU ĐEN HẦM HẠCH ĐÀO HOÀNG TINH

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	30g
Hoàng tinh	30g
Đậu đen	500g
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Mỡ gà	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào, đậu đen đãi sạch, hoàng tinh ngâm nở thái lát, gừng thái lát, hành thái khúc. Cho nhân hạch đào, đậu đen, hoàng tinh, gừng, hành cùng một lượng nước vừa đủ, đun sôi vặn nhỏ lửa hầm trong khoảng một tiếng, nêm muối, bột ngọt, trộn mỡ gà vào là được.

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện, chữa trị táo bón.

ĐẬU NÀNH HẦM HẠCH ĐÀO, LONG NHÃN

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	30g
Long nhãn	30g
Lạc nhân	50g

Đậu nành	500g
Xương chân giò	1000g
Rượu vang	10ml
Gừng	5g
Hành hoa	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Mỡ gà	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào, long nhãn, lạc nhân, đậu nành rửa sạch, xương chân giò rửa sạch, đập vỡ, gừng đập dập, hành thái khúc. Cho nhân hạch đào, long nhãn, lạc nhân, đậu nành, xương chân giò, gừng, hành, rượu vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ. Đun sôi vặn nhỏ lửa hầm trong khoảng một tiếng, cho muối, bột ngọt, mỡ gà vào là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt giải độc, nhuận tràng, thông tiện, chữa táo bón.

ĐẬU HÀ LAN XÀO HẠCH ĐÀO, CÂU KỶ

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	25g
Câu kỷ	20g
Đậu Hà Lan	300g

Rượu	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào cho vào dầu thực vật xào thơm, đậu Hà Lan rửa sạch, hành thái khúc, hạt câu kỷ ngắt bỏ cuống rửa sạch. Đun nóng dầu cho hành và gừng vào phi thơm rồi cho đậu, rượu và một ít nước vào xào một lúc cho chín rồi cho muối, bột ngọt, nhân hạch đào, câu kỷ vào xào chung một lúc là được.

Công dụng:

Bổ trung ích khí, nhuận tràng thông tiện.

NGÔ NON XÀO NHÂN HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	30g
Hạt câu kỷ	20g
Ngô non	300g
Gừng	5g
Hành	10g
Bột ngọt	2g

Dầu ăn	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào cho dầu ăn vào xào thơm, hạt câu kỷ nhặt bỏ hết tạp chất, ngắt bỏ cuống, cây ngô non rửa sạch, để ráo nước, gừng thái lát, hành thái khúc. Để chảo lên bếp cho dầu vào đun nóng bỏ gừng và hành vào phi thơm rồi cho ngô non, câu kỷ, nhân hạch đào, muối, bột ngọt vào xào chín.

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện, chữa bệnh táo bón.

NGÓ SEN XÀO HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	30g
Sơn dược	30g
Ngó sen	300g
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào cho dầu vào xào thơm, sơn dược ngâm vào nước một đêm, thái miếng nhỏ, ngó

sen tước bỏ vỏ thái khúc, gừng thái lát, hành thái khúc. Cho chảo lên bếp đun nóng cho dầu vào để nóng già cho gừng và hành vào phi thơm rồi cho nhân hạch đào, ngó sen, sơn dược, muối, bột ngọt vào xào chín.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông ruột, chủ trị các chứng tì vị hư, táo bón.

CÀ RỐT XÀO HẠCH ĐÀO, RAU DIẾP

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	30g
Rau diếp	200g
Cà rốt	200g
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào rửa sạch cho dầu vào xào thơm, rau diếp rửa sạch tước bẹ thái khúc, cà rốt gọt vỏ thái miếng vuông, gừng thái lát, hành thái khúc. Đun nóng dầu cho gừng và hành vào phi thơm, rồi cho cà rốt, rau diếp, nhân hạch đào, muối, bột ngọt vào xào chín là được.

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện, chữa chứng táo bón.

RAU HẸ XÀO HẠCH ĐÀO, ĐẢNG SÂM

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	30g
Rau hẹ	300g
Đảng sâm	30g
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào cho dầu vào xào thơm, đảng sâm ủ mềm thái khúc, rai hẹ rửa sạch thái khúc 3 cm, gừng thái lát, hành thái khúc. Để chảo lên bếp đổ dầu vào khi dầu nóng cho gừng và hành vào phi thơm rồi cho rau hẹ, nhân hạch đào, đảng sâm, muối, vào xào chín cho bột ngọt vào vừa ăn.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa trị táo bón.

RAU DIẾP XÀO HẠCH NHÂN, ĐẢNG SÂM

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	30g
Đảng sâm	30g
Rau diếp	30g
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào cho dầu vào xào thơm, đảng sâm ngâm cho mềm thái khúc dài khoảng 3 cm, rau diếp tước bẹ rửa sạch thái khúc, hành thái khúc, gừng thái lát. Để chảo lên bếp cho dầu vào đun nóng bỏ gừng và hành vào phi thơm, rồi cho đảng sâm, rau diếp, nhân hạch đào, muối vào xào chín, nêm bột ngọt cho vừa ăn.

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện, chữa táo bón.

MƯỚP XÀO HẠCH ĐÀO LONG NHÃN

Nguyên liệu:

Long nhãn	25g

Nhân hạch đào	15g
Bách hợp	30g
Mướp	300g
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Long nhãn nhặt bỏ hết chất bẩn, rửa sạch. Bách hợp ngâm nước một đêm, vớt ra để ráo nước. Mướp gọt vỏ rửa sạch, thái lát vuông mỏng 3 cm, gừng thái lát, hành thái khúc. Đun nóng chảo cho dầu vào khi dầu nóng cho gừng và hành vào phi thơm rồi cho mướp, bách hợp, long nhãn, nhân hạch đào, muối vào xào chín nêm bột ngọt vào vừa ăn.

Công dụng:

Thanh nhiệt giải độc, trị táo bón.

MƯỚP ĐẮNG XÀO HẠCH ĐÀO, MẠCH MÔN ĐÔNG

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	25g
Mướp đắng	300g
Mạch môn đông	30g

Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào cho dầu ăn vào xào thơm, mướp đắng bỏ ruột rửa sạch thái miếng vuông 3 cm, mạch môn đông bỏ ruột rửa sạch, gừng thái lát, hành thái khúc. Đun nóng chảo cho dầu vào khi dầu nóng cho gừng và hành vào phi thơm, rồi cho mướp đắng, mạch môn đông, nhân hạch đào, muối vào xào chín cho bột ngọt vào vừa ăn.

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện, chữa trị táo bón.

NỘM CÀ HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	30g
Cà tím	350g
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	2g
Bột ngọt	2g
Xì dầu	10g

Dầu vừng	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào cho dầu vào xào lên cho thơm để nguội xay nhỏ, cà tím rửa sạch thái miếng dài khoảng 4 cm, rộng khoảng 2 cm. Cho vào lồng hấp khoảng 25 phút, gừng thái sợi, hành băm nhỏ. Cho cà vào bát rồi cho nhân hạch đào, gừng, hành, xì dầu, muối, bột ngọt, dầu mè vào trộn đều.

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện, chữa trị táo bón.

MĂNG TRE XÀO HẠCH NHÂN

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	30g
Măng tre	300g
Câu kỷ	20g
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào cho dầu vào xào thơm, măng rửa sạch, thái lát vuông mỏng 3 cm, câu kỷ ngắt cuống rửa sạch, gừng thái lát mỏng, hành thái khúc.

Đun nóng chảo cho dầu ăn vào khi dầu nóng cho gừng và hành vào phi thơm rồi cho măng, câu kỷ, nhân hạch đào, muối vào xào chín rồi cho bột ngọt vào vừa ăn.

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện, chữa chứng táo bón.

THỊT GÀ XÀO HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	20g
Cà rốt	30g
Rau diếp	30g
Thịt ức gà	300g
Rượu vang	10m
Gừng	5g
Hành hoa	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Dầu ăn	30ml

Cách làm:

Nhân hạch đào cho vào dầu ăn xào thơm. Cà rốt gọt vỏ rửa sạch, thái lát mỏng, rau diếp tước bỏ bẹ thái nhỏ, thịt gà rửa sạch thái miếng mỏng, gừng thái lát, hành thái khúc. Để chảo lên bếp cho nóng cho dầu vào khi dầu nóng cho gừng và hành vào phi thơm rồi cho thịt gà, rượu, cà rốt, rau diếp,

nhân hạch đào, muối vào xào chín rồi cho bột ngọt vào vừa ăn.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa táo bón.

MỀ GÀ XÀO HẠCH ĐÀO, RAU CẦN

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	30g
Mề gà	300g
Rau cần	100g
Rượu	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào cho dầu vào xào thơm, rau cần bỏ lá rửa sạch thái khúc khoảng 3 cm, mề gà rửa sạch thái lát mỏng khoảng dài 4 cm, rộng 2 cm, gừng thái lát, hành thái khúc. Để chảo lên bếp cho dầu vào khi dầu nóng cho hành và gừng vào phi thơm rồi cho mề gà, rau cần, nhân hạch đào, muối vào xào chín rồi cho bột ngọt vào vừa ăn.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa chứng táo bón.

ỨC GÀ XÀO HẠCH ĐÀO, CÂU KỶ

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	30g
Câu kỷ	20g
Rau diếp	50g
Thịt ức gà	250g
Mộc nhĩ	30g
Rượu vang	10ml
Gừng	5g
Hành hoa	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào cho dầu ăn vào xào thơm, câu kỷ ngắt bỏ cuống rửa sạch, rau diếp tước bỏ bẹ thái nhỏ, thịt gà rửa sạch thái miếng nhỏ, mộc nhĩ cho vào nước nóng ngâm nở, xé thành cánh nhỏ, gừng thái lát, hành thái khúc. Đun nóng chảo cho dầu vào khi dầu nóng cho hành và gừng vào phi thơm cho thịt gà, rượu, rau diếp, nhân hạch đào, muối vào xào chín rồi cho bột ngọt vào vừa ăn

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện, chữa bệnh táo bón.

LÒNG GÀ XÀO HẠCH ĐÀO, CỦ MÀI

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	25g
Củ mài	25g
Lòng gà	300g
Rau cần	100g
Rượu vang	10g
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào cho dầu vào xào thơm, củ mài cho vào nước ngâm một đêm thái lát mỏng khoảng 3 cm, rau cần ngắt bỏ lá rửa sạch thái khúc khoảng 4 cm, lòng gà rửa sạch thật kỹ thái nhỏ, gừng thái lát, hành thái khúc. Để chảo lên bếp đun nóng cho dầu vào phi thơm hành và gừng cho lòng gà, rau cần, nhân hạch đào, củ mài, muối vào xào chín rồi cho bột ngọt vào vừa ăn.

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện, chữa trị táo bón.

CẬT GÀ XÀO HẠCH ĐÀO, CÂU KỶ

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	20g
Câu kỷ	15g
Cật gà	300g
Rau cần	100g
Rượu	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào cho dầu vào xào thơm, câu kỷ nhặt bỏ hết chất bẩn rửa sạch, rau cần ngắt bỏ lá rửa sạch thái khúc khoảng 3 cm, cật gà rửa sạch để ráo nước, gừng thái lát, hành thái khúc. Để chảo nóng cho dầu ăn vào khi dầu nóng cho hành và gừng vào phi thơm rồi cho rau cần, nhân hạch đào, cật gà, câu kỷ, muối vào xào kỹ nêm bột ngọt vào vừa ăn.

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện, chữa táo bón.

THỊT GÀ XÀO HẠCH ĐÀO, BẠCH QUẢ

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	30g
Nhân bạch quả	30g
Thịt gà	300g
Rượu vang	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	2g
Bột ngọt	2g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào cho dầu ăn vào xào thơm, bạch quả cho vào nước ngâm một đêm bỏ lõi, thịt gà rửa sạch thái miếng nhỏ, gừng thái lát, hành thái khúc. Để chảo lên bếp đun nóng cho dầu vào khi dầu nóng cho hành và gừng vào phi thơm rồi cho thịt gà, nhân hạch đào, nhân bạch quả, muối vào xào chín nêm bột ngọt vào vừa ăn.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa táo bón.

THỊT GÀ XÀO HẠCH ĐÀO, CÂU KỶ

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	30g
Long nhãn	20g
Câu kỷ	20g
Rau diếp	100g
Cà rốt	100g
Thịt gà	250g
Rượu vang	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào cho dầu ăn vào xào thơm, long nhãn khô rửa sạch, câu kỷ ngắt cuống rửa sạch, rau diếp tước bỏ bẹ rửa sạch thái khúc nhỏ, cà rốt gọt vỏ rửa sạch thái nhỏ, thịt gà rửa sạch thái miếng nhỏ, gừng thái lát, hành thái khúc. Để chảo nóng cho dầu vào khi dầu nóng, cho hành và gừng vào phi thơm, rồi cho rau diếp, cà rốt, long nhãn, câu kỷ, nhân hạch đào, muối vào xào chín rồi cho bột ngọt vào vừa ăn.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa bệnh táo bón.

GÀ HẤP VỚI TÔM NÕN, CÁ NGỰA

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	30g
Tôm bóc vỏ	15g
Cá ngựa	10g
Gà	1 con
Rượu vang	10ml
Gừng	5g
Hành hoa	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Nước dùng	250g
Bột lọc	10g

Cách làm:

Gà làm sạch mổ bỏ nội tạng cho vào bát to. Cá ngựa, tôm bóc vỏ, nhân hạch đào rửa bằng nước nóng rồi ngâm bằng nước nóng khoảng 10 phút, sau đó cho vào bát chứa gà cùng hành thái khúc, gừng thái lát mỏng và nước dùng rồi cho vào nồi hấp chín. Khi gà chín lấy ra khỏi nồi hấp, nhặt bỏ hành, gừng cho muối, bột ngọt vào dùng nước bôt lọc để làm sền sệt lại rưới lên gà.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa trị táo bón.

GÀ HẤP HOÀNG KỲ, HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	20g
Hoàng kỳ	20g
Gà mái	1 con
Gừng	10g
Hành	10g
Muối	3g
Rượu vang	10ml
Bột ngọt	2g
Nước hoa tiêu	2ml

Cách làm:

Gà mái làm sạch mổ bỏ nội tạng, chặt miếng vuông khoảng 3 cm cho vào nồi luộc trong 3 phút vớt ra để ráo nước cho vào nồi hấp cùng hành, gừng, muối, bột ngọt, rượu, nước tiêu hoa vào. Hoàng kỳ thái lát rửa sạch, nhân hạch đào rửa sạch cùng cho vào nồi thịt gà đậy vung lại hấp 3 tiếng lấy ra nhặt bỏ hành, gừng, hoành kỳ là ăn được.

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện, chữa chứng táo bón.

GÀ XỐT NHÂN SÂM, HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	30g
Nhân sâm tươi	15g
Thịt ức gà	200g
Măng tre mùa đông	25g
Dưa chuột	25g
Lòng trắng trứng gà	1 quả
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Rượu	10ml
Rau thơm	10g
Nước dùng gà	250ml
Mỡ lợn	20g
Dầu mè	10g

Cách làm:

Thịt gà rửa sạch chặt miếng dài khoảng 5 cm, cho muối, bột ngọt, lòng trắng trứng gà, bột lọc nước vào trộn đều. Nhân sâm rửa sạch thái lát nhỏ dày khoảng 0,5 cm, măng tre và dưa chuột thái lát, gừng thái lát, hành thái sợi, rau ngò thái khúc.

Đun nóng chảo cho dầu vào khi dầu nóng cho thịt gà vào xào chín vớt ra. Cho muối, bột ngọt,

rượu và nước dùng vào nồi làm thành nước canh. Nhân hạch đào rửa sạch cho vào dầu xào giòn.

Cho ít dầu vào chảo khi dầu nóng cho hành và gừng, măng, nhân sâm vào xào qua rồi cho dưa chuột, rau ngò, thịt gà, nhân hạch đào vào, rưới nước sốt lên, xào lại một lát rồi cho dầu mè lên là được.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa trị táo bón.

GÀ HẤP ĐƯƠNG QUY, HOÀNG KỲ

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	30g
Đương quy	20g
Hoàng kỳ nướng	100g
Gà mái	1 con
Tiêu bột	2g
Gừng	4g
Hành	5g
Muối	2g
Rượu	10ml
Bột ngọt	2g

Cách làm:

Gà mái làm sạch mổ bỏ nội tạng, luộc chín dội qua nước lạnh để ráo nước, đương quy rửa sạch

thái lát, gừng thái lát, hành thái khúc dài. Nhồi đương quy, hoàng kỳ, nhân hạch đào vào bụng gà, sau đó cho gà vào đĩa (lưu ý bụng gà phải để lên trên) rồi xếp hành, gừng lên trên, cho nước dùng, muối, rượu, tiêu bột vào đậy vung lại, lấy khăn giấy ướt bịt kín miệng, cho vào nồi hấp khoảng 2 giờ. Gỡ bỏ giấy, mở vung, nhặt bỏ hành, gừng, cho bột ngọt vào vừa ăn.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa trị táo bón.

GÀ MÁI HẦM ĐƯƠNG QUY, HOÀNG KỲ

Nguyên liệu:

Đương quy	15g
Đảng sâm	15g
Nhân hạch đào	25g
Gà mái	1 con (1500g)
Tiêu bột	2g
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	5g
Rượu vang	10g

Cách làm:

Gà mái làm sạch mổ bỏ lòng, nhồi đương quy, nhân hạch đào, đảng sâm vào bụng gà, cho gà vào nồi rồi cho hành, gừng, rượu, muối và một

lượng nước vừa đủ vào đun sôi vặn lửa nhỏ hầm cho gà chín mềm là được.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa trị táo bón.

GÀ HẤP NẤM ĐÔNG CÔ, HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Gà	1 con (1500g)
Nấm đông cô	60g
Măng	60g
Nhân hạch đào	20g
Xúc xích	15g
Xì dầu	60ml
Đại táo	15g
Muối	15g
Rượu đỏ	9ml
Nước dùng	120ml
Đường trắng	2g
Bột ngọt	15g
Hành	10g
Gừng	5g

Cách làm:

Gà làm sạch, lấy dao mổ rạch đứt xương sống (không mổ bụng) bỏ hết lòng, sau đó banh chỗ mổ ra, lấy sống dao dần cho xương sống tách đôi ra

từng đốt, thả gà vào nước nóng già lật trở vài lần, lấy ra rửa qua nước lạnh cho thịt gà trắng và thơm. Nấm đông cô rửa sạch thái sợi, măng rửa sạch thái sợi, xúc xích thái sợi.

Nhồi nấm, măng, nhân hạch đào, táo, gừng, hành, xúc xích vào bụng gà, rồi cho rượu, đường trắng, bột ngọt, muối, nước dùng vào, đặt gà vào bát to(khâu chỗ mổ lại). Cho gà vào lồng hấp, đun to lửa hấp khoảng 30 phút cho gà chín mềm. Lấy gà ra, lấy các gia vị gừng, hành, nấm, xúc xích từ trong bụng gà ra, chặt cổ, cánh gà bầy vào đĩa, còn thân gà, đùi gà chặt miếng rồi xếp vào đĩa theo hình con gà.

Bắc nồi có nước gia vị lên bếp đun sôi, xếp trang trí gà rồi rưới nước gia vị lên thịt gà để ăn.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông ruột, suy nhược cơ thể, táo bón.

SÚP VỊT HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	20g
Vịt	1 con
Táo tây	1 quả
Đậu nâu	250g
Muối	5g

Hành	10g

Cách làm:

Vịt làm sạch mổ bỏ lòng. Đậu nâu đãi sạch rồi trộn với táo, nhân hạch đào nhồi vào bụng vịt. Cho vịt vào nồi cho vào một lượng nước vừa đủ cho lên bếp hầm bằng lửa nhỏ khi chín cho muối. bột ngọt, hành vào là được.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông ruột, chữa trị táo bón.

VỊT TẦN HẠCH ĐÀO, ĐINH HƯƠNG

Nguyên liệu:

Vịt	1500g
Nhân hạch đào	20g
Đinh hương	5g
Đậu khấu	5g
Quế	5g
Gừng	10g
Hành	10g
Muối	5g
Nước chấm	100ml
Đường phèn	50g
Bột ngọt	2g
Dầu vừng	10g

Cách làm:

Vịt làm sạch mổ bỏ nội tạng. Đinh hương, đậu khấu, quế rửa sạch cho vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ sắc trong khoảng 20 phút, lọc lấy nước rồi cho thêm một lượng nước như trước sắc lần hai đổ hai nước thuốc vào với nhau, hành và gừng đập dập. Đổ nước thuốc vào nồi cho hành, gừng và vịt vào đun sôi gần chín vớt ra để nguội.

Cho nước chấm vào nồi cho muối, đường phèn, bột ngọt vào cho lại vịt vào nồi, đun nhỏ lửa vừa sôi vừa dưới nước chấm lên mình vịt cho đều đến khi vịt chín trở thành màu đỏ tươi, vớt vịt ra thoa đều dầu mè lên, chặt vịt thành miếng nhỏ.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa chứng táo bón.

VỊT TẦN BẠCH QUẢ, HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	30g
Bạch quả	200g
Vịt	1 con
Mỡ lợn	500g
Tiêu bột	2g
Rượu	10g
Mỡ gà	30g

Hành	10g
Gừng	10g
Nước dùng	250ml
Bột lọc nước	10g
Muối	5g
Bột ngọt	2g
Hoa tiêu	2g

Cách làm:

Bạch quả bóc vỏ, cho vào nồi nước sôi luộc chín, vớt ra bóc bỏ vỏ lụa, cắt bỏ hai đầu, bỏ ruột, trần lại nước sôi cho hết đắng, mỡ lợn cho vào chảo rán qua.

Vịt làm sạch cắt bỏ đầu và chân, xoa muối, tiêu bột, rượu vào trong và ngoài vịt, cho vịt vào xoong cho gừng, hành, hoa tiêu vào cho vào nồi hấp. Hấp khoảng 1 giờ lấy ra, gắp bỏ gừng, hành, hoa tiêu, lấy dao rạch từ lưng rút hết toàn bộ xương, đặt vịt vào bát sửa tròn con vịt theo miệng bát thịt vịt thừa chặt miếng nhỏ, trộn với bạch quả và nhân hạch đào bỏ vào bụng vịt đổ nước cốt và mỡ gà cho vào nồi hấp khoảng 30 phút thịt vịt mềm là được.

Cho nước dùng vào nồi rồi cho rượu, muối, bột ngọt, tiêu bột, mỡ lợn vào, cho bột làm sền sệt, đun nhỏ lửa làm nước sốt, rưới lên thịt vịt.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa trị chứng táo bón.

VỊT QUAY

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	200g
Củ mã thầy	150g
Vịt già	1 con
Thịt gà	100g
Bột cải dầu	10g
Hành	10g
Gừng	10g
Muối	5g
Lòng trắng trứng gà	1 quả
Bột ngọt	2g
Rượu vang	10ml
Bột ngô	20g
Dầu lạc	50g

Cách làm:

Vịt làm sạch, bỏ ruột rửa sạch cho vào trần qua nước sôi rồi cho hành, gừng, muối, rượu vang vào , cho vào nồi hấp chín, lấy ra để nguội, rút hết xương, chặt làm đôi. Cho thịt gà, lòng trắng trứng gà, bột ngô, bột ngọt, muối vào với nhau nhào thành hồ, nhân hạch đào, củ năn xay thành bột cho vào với bột hồ trên cho vào bụng vịt. Cho vịt vào dầu nóng quay giòn, vớt ra để ráo dầu, chặt thịt vịt

thành miếng dài bày lên đĩa, chung quanh rắc bột hạt cải lên để ăn.

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện, chữa trị táo bón.

BỒ CÂU NON XÀO HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	30g
Chim bồ câu ra ràng	250g
Cà rốt	100g
Rượu vang	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào cho dầu vào xào thơm, cà rốt gọt vỏ rửa sạch thái miếng, bồ câu làm sạch bỏ ruột và chân chặt miếng nhỏ, gừng thái lát, hành thái khúc. Đun nóng chảo cho dầu vào phi thơm gừng, hành rồi cho chim bồ câu, rượu vang vào xào thơm, cho cà rốt, nhân hạch đào, muối, bột ngọt vào xào chín.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa trị táo bón.

TRỨNG BỒ CÂU XÀO HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	20g
Trứng chim bồ câu	10 quả
Hành	10g
Bột ngọt	2g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Đập trứng gà vào bát, cho muối, bát ngọt vào trứng đánh đều, nhân hạch đào cho dầu vào xào thơm, hành thái lát.

Đun nóng chảo cho dầu vào khi dầu nóng cho trứng vào rán vàng hai mặt rồi rắc nhân hạch đào, hành lên trên là được.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa trị chứng táo bón.

BỒ CÂU NON HẦM HẠCH ĐÀO, CỦ MÀI

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	30g
Củ mài	50g

Chim bồ câu non	1 con
Rượu vang	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Tiêu bột	2g
Mỡ gà	20g

Cách làm:

Nhân hạch đào rửa sạch, củ mài ngâm một đêm thái miếng vuông 3 cm, chim bồ câu làm sạch bỏ ruột, chân. Gừng đập dập, hành thái khúc

Cho hạch đào, củ mài, thịt chim, rượu, gừng, hành vào nồi với một lượng nước vừa đủ đun sôi vặn lửa nhỏ hầm trong 30 phút, cho mỡ gà vào nêm muối, bột ngọt, tiêu bột vào, múc ra bát ăn

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện, chữa trị táo bón.

CHIM CÚT XÀO HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	20g
Chim cút	250g
Mộc nhĩ	30g
Ngọn rau diếp	100g

Rượu vang	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào cho dầu vào xào thơm, chim cút làm sạch bỏ ruột, chân thái miếng vuông 3 cm, mộc nhĩ cho vào nước nóng ngâm cho nở xé thành từng cánh, rau diếp tước bỏ bẹ thái nhỏ, gừng thái lát, hành thái khúc.

Để nóng chảo cho dầu vào khi dầu nóng cho gừng, hành vào phi thơm rồi cho chim cút, rượu vào xào tái, cho tiếp mộc nhĩ, hạch đào, rau diếp, muối, bột ngọt vào xào chín.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa trị táo bón.

CHIM CÚT XÀO HẠCH ĐÀO CÂU KỶ

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	20g
Câu kỷ	20g
Chim cút	250g
Rượu vang	10ml

Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Mỡ gà*	30g
Tiêu bột	2g

Cách làm:

Nhân hạch đào cho dầu ăn vào xào thơm, câu kỷ ngắt bỏ cuống, nhặt rửa sạch, chim cút làm thịt bỏ ruột, chân thái miếng vuông khoảng 3 cm, gừng thái lát, hành thái khúc.

Để chảo nóng cho dầu vào khi dầu nóng cho gừng, hành vào phi thơm rồi cho chim cút, rượu vào xào tái, cho nhân hạch đào, rau diếp, muối, bột ngọt vào xào chín.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa trị chứng táo bón.

TRỨNG CHIM CÚT NẤU HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	20g
Trứng chim cút	10 qủa
Đường phèn	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào rửa sạch, đường phèn đập nhỏ, trứng chim cút luộc chín, bóc bỏ vỏ.

Cho nhân hạch đào, đường phèn vào nồi với một lượng nước vừa đủ, đun sôi khoảng 15 phút, cho trứng chim cút vào.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa táo bón.

THỊT CHIM CÚT RANG HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	20g
Thịt chim cút	100g
Măng tre	10g
Nấm	5g
Dưa chuột	15g
Lòng trắng trứng	1/2 quả
Xì dầu	5g
Rượu vang	10ml
Nước hoa tiêu	3g
Muối	3g
Bột lọc	5g
Bột ngọt	2g
Nước dùng	250g

Cách làm:

Thịt chim cút rửa sạch chặt miếng nhỏ, cho lòng trắng trứng và bột lọc vào trộn đều. Măng, nấm, dưa chuột đều thái lát.

Đun nóng chảo cho dầu vào khi dầu nóng cho thịt chim cút và nhân hạch đào vào xào chín lấy ra để ráo dầu.

Cho nước dùng vào nồi rồi cho muối, bột ngọt, nước hoa tiêu, xì dầu, măng, nấm, dưa chuột và thịt chim cút, nhân hạch đào đã xào chín vào, đun sôi vớt bỏ bọt, nêm bột ngọt vào.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa trị táo bón.

THỊT NẠC XÀO HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	20g
Mộc nhĩ	15g
Rau cần	50g
Thịt lợn nạc	250g
Cà rốt	50g
Rượu vang	10g
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột lọc	5g
Bột ngọt	2g

Dầu ăn 30g

Cách làm:

Thịt nạc rửa sạch thái sợi dài, nhân hạch đào cho dầu vào xào thơm. Lấy nước nóng cho mộc nhĩ vào ngâm khoảng 2 tiếng, ngắt bỏ cuống, rửa sạch, xé thành cánh nhỏ. Rau cần ngắt bỏ lá rửa sạch thái khúc dài khoảng 3 cm, cà rốt rửa sạch thái sợi nhỏ dài khoảng 3 cm, gừng thái sợi, hành thái khúc.

Đun nóng chảo cho dầu vào khi dầu nóng cho thịt nạc vào xào tái rồi cho hành, gừng vào phi thơm, tiếp đó cho mộc nhĩ, rau cần, cà rốt vào xào chín rồi nêm muối, bột ngọt vào vừa ăn.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa táo bón.

THỊT LỢN XÀO HẠCH ĐÀO, LẠC NHÂN

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	20g
Lạc nhân	20g
Cà rốt	50g
Rau diếp	50g
Thịt lợn	250g
Rượu vang	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g

Bột ngọt	2g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào và lạc nhân cho dầu ăn vào xào thơm, cà rốt gọt vỏ thái miếng nhỏ, rau diếp tước bẹ thái nhỏ, gừng thái lát, hành thái khúc, thịt lợn rửa sạch thái miếng nhỏ.

Đun nóng dầu, cho hành, gừng vào phi thơm rồi cho thịt lợn vào xào tái, tiếp đó cho cà rốt, rau diếp, lạc nhân, nhân hạch đào, muối vào xào chín, nêm bột ngọt vào.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa táo bón.

THỊT THĂN XÀO HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	25g
Thịt thăn	250g
Rau diếp	50g
Hành tây	50g
Rượu vang	10g
Gừng	5g
Hành	10g
Bột nước	25g
Muối	3g

Bột ngọt	2g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào cho dầu vào xào thơm, rau diếp tước bỏ bẹ thái nhỏ, hành tây rửa sạch thái lát, thịt thăn rửa sạch thái lát vuông mỏng chiều 3 cm, gừng thái lát, hành thái khúc.

Để chảo lên bếp đổ dầu vào khi dầu nóng cho hành, gừng vào phi thơm rồi cho thịt thăn, rượu vào xào tái, cho rau diếp, hành tây, muối vào xào chín rồi cho bột ngọt vào vừa ăn.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa táo bón.

TAI LỢN XÀO CÂU KỶ

Nguyên liệu:

Câu kỷ	20g
Nhân hạch đào	20g
Tai lợn	250g
Ớt chuông	50g
Rượu	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g

Dầu ăn	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào rửa sạch cho dầu ăn vào xào thơm, câu kỷ nhặt rửa sạch, ớt chuông rửa sạch thái sợi dài khoảng 4 cm, tai lợn cạo sạch lông rửa sạch thái lát mỏng, gừng thái lát, hành thái khúc.

Để chảo lên bếp cho dầu vào đun nóng cho tiếp hành, gừng vào phi thơm rồi cho tai lợn, rượu vào xào tái, tiếp theo cho ớt chuông, câu kỷ, nhân hạch đào, muối vào xào chín, cho bột ngọt vào vừa ăn.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa táo bón.

THỊT NẠC XÀO HẠCH ĐÀO, CÂU KỶ

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	30g
Câu kỷ	100g
Thịt lợn	500g
Măng tre	100g
Mỡ lợn	100g
Rượu vang	10ml
Đường trắng	5g
Dầu vừng	10g
Bột lọc nước	20g

Xì dầu	10g

Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch lọc bỏ màng gân, thái sợi dài khoảng 5 cm, măng tre rửa sạch thái sợi nhỏ, câu kỷ nhặt rửa sạch.

Để chảo lên bếp đổ dầu vào khi dầu nóng cho thịt nạc, măng tre vào xào tái, tiếp đó cho rượu, đường trắng, xì dầu, muối, bột ngọt vào trộn đều cho nhân hạch đào, câu kỷ vào xào tiếp, cho dầu mè lên và cho bột lọc nước vào hơi sánh là được

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa trị táo bón.

CHÂN GIÒ HẦM HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	30g
Hành	50g
Chân giò	4 cái
Muối	3g

Cách làm:

Chân giò làm sạch, chặt ra cho vào nồi cùng với nhân hạch đào. Hành rửa sạch thái khúc cho vào nồi cùng một ít muối và một lượng nước vừa đủ, đun sôi cho lửa nhỏ hầm chín.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa trị táo bón.

THỊT LỢN HẦM HOÀNG TINH, HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	30g
Hoàng tinh	50g
Thịt lợn	200g
Hành	10g
Gừng	3g
Rượu vang	10ml
Muối	3g
Bột ngọt	2g

Cách làm:

Hoàng tinh rửa sạch, thịt lợn nạc rửa sạch thái thành miếng nhỏ vừa ăn. Cho hoàng tinh, thịt nạc và nhân hạch đào vào nồi, cho vào một lượng nước vừa đủ cho hành, gừng, muối, rượu vào cùng rồi cho vào hấp cách thuỷ cho chín mềm. Nêm bột ngọt vào vừa ăn.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa trị táo bón.

THỊT LỢN XÀO HẠT SEN, BÁCH HỢP

Nguyên liệu:

Hạt sen	50g
Bách hợp	50g
Thịt nạc	250g
Hành	10g
Gừng	5g
Muối	3g
Rượu	10ml
Bột ngọt	2g

Cách làm:

Hạt sen bỏ tim rửa sạch, bách hợp làm sạch, thịt nạc rửa sạch thái miếng dài.

Cho hạt sen, bách hợp, thịt lợn vào nồi cho vào một lượng nước vừa đủ rồi cho hành, gừng, muối, rượu vào, đun sôi cho lửa nhỏ hầm trong 1 giờ, nêm bột ngọt vào là được.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa trị táo bón.

THỊT BÒ XÀO HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	20g
Rau cần	100g
Thịt bò	250g

Rượu	10ml
Gừng	5g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào cho dầu ăn vào xào thơm, thịt bò rửa sạch thái lát, rau cần rửa sạch ngắt bỏ lá thái khúc dài khoảng 4 cm, gừng thái lát, hành thái khúc.

Đun nóng chảo cho dầu vào khi dầu nóng cho gừng, hành vào phi thơm rồi cho thịt bò, rượu vào xào tái, tiếp đó cho rau cần, hạch đào, muối vào xào chín, nêm bột ngọt vào vừa ăn.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa trị táo bón.

THỊT BÒ XÀO CÂU KỶ, HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Câu kỷ	20g
Nhân hạch đào	20g
Cần tây	100g
Hành	10g
Gừng	5g
Muối	3g

Bột ngọt	2g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Hạt câu kỷ ngắt bỏ cuống, rửa sạch. Nhân hạch đào cho dầu ăn vào xào thơm. Thịt bò rửa sạch thái lát. Cần tây rửa sạch thái khúc khoảng 4 cm, gừng thái lát, hành thái khúc.

Để chảo lên bếp cho dầu vào khi dầu nóng cho hành, gừng vào phi thơm rồi cho thịt bò, rượu vào xào tái, tiếp đó cho rau cần, câu kỷ, nhân hạch đào, muối, bột ngọt vào xào tiếp cho chín.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa trị táo bón.

THỊT BÒ XÀO HẠCH ĐÀO LẠC NHÂN

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	20g
Lạc nhân	20g
Cà rốt	100g
Thịt bò	250g
Rượu vang	10g
Hành	10g
Gừng	5g
Muối	3g
Bột ngọt	2g

Dầu ăn	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào, lạc nhân cho dầu ăn vào xào thơm, cà rốt gọt vỏ thái miếng nhỏ, thịt bò rửa sạch thái miếng nhỏ, gừng thái lát, hành thái khúc.

Để chảo lên bếp cho dầu vào khi dầu nóng cho hành, gừng vào phi thơm rồi cho thịt bò, rượu vào xào tái, tiếp đó cho cà rốt, nhân hạch đào, lạc nhân, muối vào xào chín cho bột ngọt vào vừa ăn.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa trị táo bón.

THỊT BÒ XÀO NHÃN, HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Long nhãn	20g
Nhân hạch đào	25g
Rau cần	100g
Thịt bò	250g
Rượu vang	10ml
Hành	10g
Gừng	5g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào cho dầu vào xào thơm, long nhãn nhặt rửa sạch, thịt bò rửa sạch thái lát, cần tây nhặt rửa sạch thái khúc 4 cm, gừng thái lát, hành thái khúc.

Để chảo nóng cho dầu vào phi thơm hành, gừng, rồi cho thịt bò, rượu vào xào tái, tiếp đó cho rau cần, nhân hạch đào, long nhãn, muối vào xào chín, nêm bột ngọt vào vừa ăn.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa trị táo bón.

THỊT BÒ XÀO PHỤC LINH HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Phục linh	20g
Nhân hạch đào	30g
Lạc nhân	30g
Rau cần tây	100g
Thịt bò	250g
Rượu vang	10ml
Hành	10g
Gừng	5g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Phục linh nghiền thành bột mịn, nhân hạch đào, lạc nhân cho dầu ăn vào xào thơm, cần tây rửa sạch, thái khúc 4 cm, thịt bò rửa sạch thái lát, gừng thái lát, hành thái khúc. Bỏ thịt bò vào bát rồi cho phục linh, muối, bột ngọt vào bóp đều.

Để chảo lên bếp cho dầu ăn vào khi dầu nóng cho hành, gừng vào pih thơm rồi cho thịt bò, rượu vào xào tái, tiếp đó cho rau cần, nhân hạch đào, lạc nhân, muối vào xào đều là được.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa trị táo bón.

THỊT BÒ XÀO CỦ MÀI, HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Củ mài	20g
Nhân hạch đào	20g
Lạc nhân	30g
Rau cần	100g
Thịt bò	250g
Rượu vang	10ml
Hành	10g
Gừng	5g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Củ mài nghiền thành bột mịn. Nhân hạch đào, lạc nhân cho dầu ăn vào xào thơm, rau cần ngắt bỏ lá rửa sạch thái khúc khoảng 4 cm, thịt bò rửa sạch thái lát, gừng thái lát, hành thái khúc. Cho thịt bò vào bát, cho bột củ mài, muối, bột ngọt vào trộn đều.

Để chảo lên bếp cho nóng đổ dầu vào khi dầu nóng cho gừng, hành vào phi thơm rồi cho thịt bò, rau cần, nhân hạch đào, lạc nhân, rượu, muối vào xào chín, nêm bột ngọt vào vừa ăn.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa trị táo bón.

THỊT BÒ XÀO HẠCH ĐÀO, CÂU KỶ

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	20g
Câu kỷ	20g
Rau diếp	100g
Mộc nhĩ	30g
Thịt bò	250g

Cách làm:

Nhân hạch đào cho dầu ăn vào xào thơm, hạt câu kỷ ngắt bỏ cuống, nhặt rửa sạch, rau diếp tước bỏ bẹ rửa sạch thái khúc khoảng 4 cm, mộc nhĩ cho nước nóng vào ngâm cho nở ra ngắt cuống,

xe thành từng cánh nhỏ, thịt bò rửa sạch thái lát, gừng thái sợi, hành thái khúc.

Để chảo lên bếp cho nóng đổ dầu vào khi dầu nóng cho thịt bò rượu vào xào tái, tiếp đó cho rau diếp, mộc nhĩ, nhân hạch đào, câu kỷ, muối vào xào chín, nêm bột ngọt vào vừa ăn.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa trị táo bón.

THỊT DÊ HẦM HẠCH.ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	20g
Cà rốt	200g
Thịt dê	300g
Rượu vang	10ml
Hành	10g
Gừng	5g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Tiêu bột	2g

Cách làm:

Nhân hạch đào rửa sạch, cà rốt gọt vỏ rửa sạch thái miếng dày khoảng 3 cm, thịt dê rửa sạch thái miếng dài khoảng 3 cm, gừng đập dập, hành thái khúc.

Cho nhân hạch đào, cà rốt, thịt dê, rượu, gừng, hành vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun sôi vặn lửa nhỏ hầm khoảng nửa tiếng, cho muối, bọt ngọt, tiêu bột vào vừa ăn.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa trị táo bón.

THỊT DÊ XÀO HẠCH ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạch đào	30g
Cà rốt	100g
Thịt dê	300g
Rượu vang	10ml
Hành	10g
Gừng	5g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Bột lọc nước	20g
Dầu ăn	30g

Cách làm:

Nhân hạch đào cho dầu vào xào thơm, cà rốt gọt vỏ rửa sạch thái sợi, thịt dê rửa sạch thái lát, gừng thái sợi, hành thái sợi. Cho thịt dê vào bát, rồi cho muối, bột lọc, bột ngọt vào trộn đều ướp 30 phút.

Đun nóng chảo cho dầu vào phi thơm hành, gừng rồi cho thịt dê, rượu vào xào tái, tiếp đó cho cà rốt, nhân hạch đào, muối, bột ngọt, rau cần vào xào chín.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, chữa trị táo bón.

THỊT GÀ GIÒ HẤP THỊT CON HẦU

Nguyên liệu:

Gà	1 con
Con hầu (mẫu lệ)	30g

Hành, muối, tinh bột lượng vừa đủ.

Cách làm:

Thịt gà làm sạch, chặt miếng vừa ăn, cho vào bát. Con hầu làm sạch (nếu là hầu khô thì phải ngâm nước cho nở ra) cho vào cùng thịt gà. Cho một ít nước vào bát thịt. Cho bát thịt vào lồng hấp, hấp cho chín nhừ thịt, sau đó cho muối, gia vị và tinh bột đã hòa nước vào, khuấy lúc nào chín bột là được.

Ăn nóng cùng một rau thơm.

Công dụng:

Dùng để điều trị có hiệu quả đối với các chứng bệnh ỳ vị hư nhược, tiêu hóa không tốt, bạch cầu giảm, ra mồ hôi trộm, tự nhiên ra nhiều mồ hôi, chất xương xốp, phát dục không tốt ở trẻ em.

THỊT NGỖNG NẤU HOÀI SƠN

Nguyên liệu:

Ngỗng trắng	1 con
Hoài sơn	50g
Hoàng tinh	30g
Ý dĩ nhân	30g

Gừng, rượu, muối, gia vị lượng vừa đủ.

Cách làm:

Ngỗng làm thịt, moi bỏ nội tạng, cắt bỏ đầu và chân; rửa sạch, chặt miếng vuông bằng bao diêm.

Hoài sơn, hoàng tinh, ý dĩ nhân rửa sạch.

Cho thịt ngỗng, hoài sơn, hoàng tinh, ý dĩ cùng với gừng, rượu vào nồi, cho thêm lượng nước vừa đủ nấu, đun sôi vặn nhỏ lửa ninh đến khi thịt chín nhừ, cho gia vị và muối vào là được.

Công dụng:

Nhuận táo, kiện tỳ lý vị, bổ trung ích khí, dưỡng âm.

Dùng để điều trị có hiệu quả các chứng bệnh loét dạ dày, hành tá tràng, viêm dạ dày mạn tính, hội chứng thời kỳ tiền mãn kinh, thần kinh suy nhược, khí hư suy, người bải hoải rã rời.

THỊT THỎ NẤU VỚI VỪNG ĐEN

Nguyên liệu:

Thịt thỏ 500g

Vừng đen 30g

Hành

Gừng

Gia vị

Hạt tiêu bột

Dầu vừng

Nước luộc thịt

Cách làm:

Thịt thỏ làm sạch, nhúng nước sôi cho sạch máu đọng, hớt hết bọt nổi lên trên, xong cho hành gừng đã thái nhỏ, bột hạt tiêu vào, nấu cho chín thịt thỏ. Sau khi nấu chín vớt ra để nguội rồi cho vào nồi, đổ nước luộc thịt vào, đun nhỏ lửa khoảng 1 giờ thì vớt ra, để nguội, thái thành miếng vừa ăn bày lên đĩa.

Vừng đen vo sạch để ráo nước, rang chín, nổi mùi vừng. Cho một ít gia vị vào bát cùng với dầu vừng, vừa trộn vừa rắc vừng đã rạng lên, sau đó cho hỗn hợp này lên trên đĩa thịt thỏ là được.

Ăn thịt này với một số loại rau thơm và gia vị khác theo thói quen cho ngon miệng.

Công dụng:

Nhuận táo, bổ huyết, bổ trung ích khí. Dùng để chữa trị các chứng bệnh gan, thận bất túc, tóc bạc sớm, người gầy, ốm do tiêu khát, bí đại tiện, thắt lưng đầu gối mỏi, tinh thần mệt mỏi, chân tay rã rời mềm yếu.

CHÁO KHOAI LANG BÍ ĐỎ

Nguyên liệu:

Bí đỏ 100g

Khoai lang 100g

Đậu xanh 100g

Gạo lứt 100g

Đường đỏ lượng vừa đủ

Cách làm:

Rửa sạch đậu xanh, ngâm vào nước nóng nửa giờ; lần lượt gọt vỏ bí đỏ, khoai lang, rửa sạch thái miếng.

Bắc nồi lên bếp, cho đậu xanh, bí đỏ, khoai lang vào nồi, cho lượng vừa nước. Dùng lửa to nấu sôi, sau chuyển lửa nhỏ nấu thành cháo. Cháo chín cho lượng vừa đường đỏ vào là được.

Công dụng:

Cháo khoai lang bí đỏ ngọt nhuận, có thể thanh nhiệt lợi thấp, kiện tỳ tiêu thực, thích hợp với người bệnh kiết lỵ, viêm ruột và người tỳ vị hư nhược.

CHÁO CỦ CẢI

Nguyên liệu:

Gạo lức	200g
Củ cải trắng	100g
Cà rốt	100g

Lượng vừa muối, mì chính.

Cách làm:

Vo sạch gạo lức, lần lượt rửa sạch củ cải, cà rốt. thái miếng, chờ dùng.

Bắc nồi lên bếp, cho gạo lức vào nồi cùng lượng vừa nước. Sau khi dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu chín cháo; cho cà rốt vào, nêm muối, tiếp tục nấu cho đến khi cà rốt chín nhừ, nêm mì chính, chia 2 lần ăn lúc đói bụng.

Công dụng:

Món ăn có thể kiện tỳ ích khí, tiêu thực hỏa trệ, thích hợp với người bị bệnh kiết lỵ, viêm ruột, đại tiện khó.

Trẻ có thể thường xuyên ăn phòng tiêu hóa không tốt.

CHÁO RAU SAM THỊT BĂM

Nguyên liệu:

Rau sam	100g

Gạo lứt 100g

Thịt lợn 50g

Muối, dầu vừng lượng vừa đủ.

Cách làm:

Rửa sạch thịt lợn, thái mỏng, băm nhỏ; rau sam rửa sạch chờ dùng.

Bắc nồi lên bếp lửa, vo sạch gạo lứt, cho vào nồi với lượng nước vừa đủ, nấu nhừ, cho rau sam và thịt băm vào, nấu một lúc cho chín rau sam. Cho muối, dầu vừng vào là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt lợi thấp, diệt khuẩn giải độc, tư âm nhuận táo thích hợp với người kiết lỵ, viêm ruột.

RAU DỀN XÀO TỎI

Nguyên liệu:

Rau dền 500g

Muối, dấm, tỏi lượng vừa đủ.

Cách làm:

Rửa sạch rau dền, cho vào nồi nước sôi ngâm một lúc, vớt ra để nguội, sau đó vắt hết nước, thái đoạn ngắn. Tỏi bóc vỏ, rửa sạch, thái miếng.

Bắc nồi lên bếp, cho dầu vào, cho một phần tỏi vào phi thơm, cho rau dền vào xào, cho tiếp chỗ tỏi còn lại, mì chính, muối vào xào một lúc là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt, giải độc, thông lợi đại tiểu tiện, thích hợp với người bị kiết lỵ trắng đỏ kiểu thấp nhiệt và viêm ruột, người bị chứng viêm niệu đạo, viêm bàng quang, tiểu tiện đau rát.

TRỨNG GÀ NẤU DẤM

Nguyên liệu:

Trứng gà 100g

Dấm ăn

Cách làm:

Luộc chín trứng gà, bóc bỏ vỏ chờ dùng.

Cho trứng vào nồi, cho thêm một ít dấm, dùng lửa nhỏ nấu đến khi trứng chín kỹ là được. Khi ăn chấm dấm.

Công dụng:

Ôn trung kiện tỳ, tán ứ tiêu tích, giải độc, kích thích khẩu vị, người tả lỵ lâu ngày và người ăn uống không ngon, ăn khó tiêu.

Chú ý:

Trứng gà có tương đối nhiều Cholestrol, người bệnh tim, mỡ trong máu cao và người cao huyết áp không nên ăn nhiều.

ĐẬU PHỤ RÁN XÀO ĐẬU HÀ LAN

Nguyên liệu:

Đậu phụ	300g
Đậu Hà Lan	50g
Cà rốt	50g
Cải trắng	50g
Dấm	
Dầu lạc	
Muối ăn	
Mì chính	

Cách làm:

Rửa sạch đậu phụ, thái miếng vuông chờ dùng; cà rốt, củ cải thái nhỏ; đậu Hà Lan tước bỏ cuống, rửa sạch.

Bắc nồi lên bếp, cho lượng vừa dầu lạc vào đun nóng, cho đậu phụ vào rán thơm vàng. Sau đó cho tiếp đậu Hà Lan, củ cải, cà rốt vào xào chín. Nêm mì chính, muối, dấm vào cho vừa là được.

Công dụng:

Kiện tì ích vị, tiêu thực hóa trệ, thích hợp dùng cho người ở vào thời kỳ khôi phục bệnh đường ruột và người cơ thể yếu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chế độ ăn uống cho người bệnh táo bón
NXB Từ điển Bách khoa, 2006

2. Món ăn cho người bệnh táo bón
NXB Tổng hợp thành phố Hồ Chí Minh, 2007

3. Ăn gì nếu mắc bệnh táo bón
NXB Phụ nữ, 2007

4. Bệnh táo bón, những điều nên và không nên
NXB Hà Nội, 2008

5. Món ăn chữa bệnh
NXB Văn hóa Thông tin, 2006

6. Món ăn giàu dinh dưỡng có tác dụng chữa bệnh
NXB Văn hóa Thông tin, 2007

7. Cháo dưỡng sinh
NXB Văn hóa Thông tin, 2006

8. Món ăn trị bệnh thận, tiểu đường, dạ dày, đường ruột
NXB Hà Nội, 2006

Mục lục

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN
43 – LÒ ĐÚC – HÀ NỘI

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG
CHO NGƯỜI BỆNH TÁO BÓN
Thanh Hải (*Bbiên soạn*)

Chịu trách nhiệm xuất bản:
BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm bản thảo
Nguyễn Văn Khương
Biên tập:
Phan Thanh Nhàn
Vi tính:
Thanh Bình
Thiết kế bìa:
Hải Nam



In 700 cuốn, khổ 13x20.5 tại Trung tâm In và Đo vẽ bản đồ.
Giấy đăng ký KHXB số: 308 – 2008/CXB/37 – 46/VHTT ngày 14/04/2008. In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2008.

Tủ sách
"CHĂM SÓC SỨC KHOẺ GIA ĐÌNH"

1. Thực đơn cho bà mẹ mang thai và sinh con
2. Thực đơn cho bé từ 1 đến 3 tuổi
3. Thực đơn cho bé từ 3 đến 6 tuổi
4. Thực đơn cho mùa hè
5. Thực đơn cho người bệnh cao huyết áp
6. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh đau đầu
7. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh dạ dày
8. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh gan
9. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh loãng xương
10. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh táo bón
11. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh thận
12. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tim mạch
13. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tiểu đường
14. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh ung thư

Nhà sách Đống Đa - 834 Đường Láng - Đống Đa - Hà Nội
Nhà sách Đông Tây - 62 Nguyễn Chí Thanh - Hà Nội - Website: www.sachdongtay.com
Sách Hà Nội - 245 Nguyễn Thị Minh Khai - Quận 1 - TP. Hồ Chí Minh - Website: www.sachhanoi.com



GIÁ: 27.000Đ